ئامادە کردنی

ناوەندی کوردeکا

بۆکان، پاساژی عەباسی ☎ ٦٢٤٣٤٢٥
محەمەد ئەمین شاسەنەم: ٦٢٢١٣٤٠
عەلی جەوشەنی: ٦٢٤٢٩٢١

کانیی هەتوان

(تایبەتمەندی میوەکان)

نووسەر:
مورتەزا نەزەری

وەرگێڕ:
عەلی دارەگردەڵە

کانیی هەتوان (تایبەتمەندی میوەکان)
نووسەر: مورتەزا نەزەری
وەرگێڕ: عەلی دارەگردەڵە
٦٢٤٣٤٢٥
پیتچن
محەمەد ئەمین شاسەنەم: ٦٢٢١٣٤٠
عەلی جەوشەنی: ٦٢٤٢٩٢١

وێنەی رووبەرگ: بۆکان ـ ئەحمەد غوڵامی
ئەژمار:
بڵاوکەرەوە:
چاپی یەکەم: ١٣٨٣
شابک:

نێوەرۆک

پێشەکی وەرگێڕ	٧
پێشەکی نووسەر	٩
میوە چییە؟	١٠
جۆرەکانی میوە:	١٠
میوەی ناوچە فێنکەکان	١٠
رۆڵی دەرمانی میوەکان	١١
رۆڵی خۆراکی میوەکان	١٢
ئاڵووباڵوو	١٦
بەیان	١٦
تایبەتمەندی	١٦
ئاناناس	١٩
بەیان	١٩
تایبەتمەندی ئاناناس	١٩
ئیزگیل	٢١
بەیان	٢١
تایبەتمەندییەکانی ئیزگیل	٢١
بادامی شیرین	٢٣
بەیان	٢٣
تایبەتمەندی بادام	٢٣
بیرهێنانەوە	٢٧
بادامە مشکانە	٢٩
بەیان	٢٩
تایبەتمەندی	٢٩
بەهێ	٣٢
بەیان	٣٢
تایبەتمەندی	٣٢
بیرخستنەوە	٣٧
ترێ	٣٨
بەیان	٣٨
تایبەتمەندی ترێ	٣٨
بیرخستنەوە	٤٨
پرتەقاڵ	٥٠
بەیان	٥٠
تایبەتمەندی	٥٠
نیشانەی پرتەقاڵی چاک:	٥٤
پستە	٥٦
بەیان	٥٦
تایبەتمەندی	٥٦
بیرخستنەوە	٥٨
تووترک	٦٠
بەیان	٦٠
تایبەتمەندی:	٦٠
تووی سپی	٦٤
بەیان	٦٤
تایبەتمەندی	٦٤
تووی فەرەنگی (شلیک)	٦٧
بەیان	٦٧
تایبەتمەندی:	٦٨
بیرخستنەوە	٧٢
خورما	٧٤

بەیان ٧٤
تایبەتمەندی ٧٤
تێبینی ٧٧
خورمالوو ٧٩
بەیان ٧٩
تایبەتمەندی ٧٩
خەیار ٨١
بەیان ٨١
تایبەتمەندی ٨١
تێبینی ٨٤
زریشک ٨٦
بەیان ٨٦
تایبەتمەندی ٨٦
تێبینی ٨٩
زوغاڵ یەختە ٩٠
بەیان ٩٠
تایبەتمەندی ٩٠
زەیتوون ٩٣
بەیان ٩٣
تایبەتمەندی ٩٣
سێو ١٠٠
بەیان ١٠٠
تایبەتمەندی ١٠١
تێبینی ١٠٨
شووتی ١٠٩
بەیان ١٠٩
تایبەتمەندی ١٠٩
تێبینی ١١١
فندق ١١٣
بەیان ١١٣
تایبەتمەندی ١١٣
قەیسی ١١٩
بەیان ١١٩
تایبەتمەندی ١٢٠
تێبینی ١٢٢
کاڵەک ١٢٤
بەیان ١٢٤
تایبەتمەندی کاڵەک ١٢٤
تێبینی ١٢٦
گوێز ١٢٨
بەیان ١٢٨
تایبەتمەندی ١٢٩
بیرخستنەوە ١٣٧
گریپ فروت ١٣٩
بەیان ١٣٩
تایبەتمەندی ١٣٩
گرکە ١٤٢
بەیان ١٤٢
تایبەتمەندی ١٤٢
بیرخستنەوە ١٤٣
گاتوو (تووی رەش) ١٤٥
بەیان ١٤٥
تایبەتمەندی ١٤٥
گێوژ ١٤٩
بەیان ١٤٩
تایبەتمەندی ١٤٩
گێلاس ١٥٠
بەیان ١٥٠
تایبەتمەندی ١٥١
تێبینی ١٥٤
لیمۆی ترش ١٥٧
بەیان ١٥٧
تایبەتمەندی ١٥٧
تێبینی ١٦٦

لیمۆی شیرین	١٦٩
بەیان	١٦٩
تایبەتمەندی	١٦٩
مۆز	١٧١
بەیان	١٧١
تایبەتمەندی	١٧١
تێبینی	١٧٣
نارنج	١٧٥
بەیان	١٧٥
تایبەتمەندی	١٧٥
تێبینی	١٧٨
نارنگی	١٧٩
بەیان	١٧٩
تایبەتمەندی	١٧٩
نارگیل	١٨١
بەیان	١٨١
تایبەتمەندی	١٨١
تێبینی	١٨٣
هوڵوو	١٨٥
بەیان	١٨٥
تایبەتمەندی	١٨٦
هەنار	١٩١
بەیان	١٩١
تایبەتمەندی	١٩٢
تێبینی	١٩٨
هەرمێ	١٩٩
بەیان	١٩٩
تایبەتمەندی	٢٠٠
تێبینی	٢٠٤
هەڵووچە	٢٠٦
بەیان	٢٠٦
تایبەتمەندی هەڵووچە	٢٠٦
هەنجیر	٢١٢
بەیان	٢١٢
تایبەتمەندی	٢١٣
تێبینی	٢١٨

پێشەکی وەرگێڕ

هۆی سەرەکی ئەوەی کە دەستم کرد بە وەرگێڕانی ئەم کتێبە زۆر جار کە دانیشتووم و روانیومەتە دەوروبەری خۆم و بەدبەختی و رۆژەڕەشی نەتەوەکەم، هۆی سەرەکی دواکەوتویی کۆمەڵی کوردەواری لام وابووە کە بێسەوادی بە تایبەت نەخوێندەواری ژنانی کورد ماکی ئەو نەخۆشینە کوشندەیە چونکە لام وایە دایک مامۆستای بنەماڵە و کۆمەڵە. منداڵ ئەو پەروەردەی دەکا و باری دێنێ. دایکێک کە نەخوێندەوار بێ ناتوانێ ئەو جۆرەی پێویستە منداڵەکەی پەروەردە بکا ئەو دایکەی کە باسەوادە و خوێندەوارە دەتوانێ لە ئەزموونی سەدان ساڵەی نووسەران و نەتەوە جۆراوجۆرەکان بۆ پەروەردە کردن و بارهێنانی منداڵەکەی کەڵک وەرگرێ و بیکاتە شێوازی راهێنان بۆ خۆی بە بڕوای من هەموو پیاوێک شیاوی ئەوە نییە ببێتە باوک و هەموو ئافرەتێک شیاوی ئەوە نییە ببێتە دایک.

بە باوەڕی من دەبێ بۆ کوڕان و کچانی گەنج دەورە دابندرێ فێرکرێن کە ژن ومێرد چۆن رێز و حورمەت بۆ یەکتر دانێن چۆن منداڵ بار بێنن، لە باری ئابوورییەوە چۆن یەکتر یاری بکەن، بەکورتی ببنە پاڵپشت بۆ یەک نەک دەرد و کەسەر. جا بەو بۆنەوە من کە لە بیری ئەوەدا بووم کە هێندێ کتێبی چۆنیەتی پەروەردەکردنی منداڵان وەدەست بێنم کە بە داخەوە ئەوەندەی من بزانم مامۆستایان و نووسەرانی کورد لەو بوارەدا کارێکی ئەوتۆیان نەکردووە. ویستم بە زمانی فارسی کتێبی لەو بابەتە پەیدا کەم تێیدا سەرکەوتوو نەبووم. لەو گەڕانەدا چاوم بەم کتێبە کەوت کە ئێستا لە بەر دەستاندایە. نووسەرەکەی ئاغای نەزەریە کە خوێندمەوە زۆرم بەردڵ کەوت. شوێنێکی باشی لەسەر دانام چونکە میوەکان پێویستی و نیازی رۆژانەی هەر مرۆڤێکی مامۆستایانی کورد لە بواری شێعر و ئەدەبیاتدا کاری زۆریان کردووە بەڵام لە بواری روەکناسییەوە قازانجی میوەکاندا زۆر کەم کارن، هەر بۆیە کەوتمە بیری ئەوە کە ئەگەر بتوانم وەریگێڕمە سەر زمانی کوردی لە دوو بارەوە کەڵکی دەبێ هەم لە باری فەرهەنگی خزمەتێکە بە زمانی شیرینی نەتەوەکەم، هەم مرۆڤی کوردیش قازانج و زەردەی میوەکان باشتر

دەناسن و باشتر کەڵکیان لێوەردەگرن. جگە لەوەش کە قازانجی میوەکان بزانی زیاتر هەوڵ دەدەی بۆ بەرهەم هێنانی باخ و باخات چونکە جگە لە باری ئابووری و قازانجی میوەکان دار وەک فیلتێری ماتۆڕ وان هەوا پاک خوێن و بێخەوش دەکەن ناهێڵن زەوی باران بیشواتەوە؛ بەو هۆیانە ئەو ئەرکە گرینگەم گرتە ئەستۆ. دەشزانم کەموکوڕی زۆرم دەبێ و هەیە هیواشم وایە خوێنەری بەڕێز زۆر بە وردی وەیخوێنن و هەڵەکانم بۆ راست کەنەوە چونکە مەبەست خزمەتە.

من بە پێی توانای خۆم هەوڵم داوە ئەوندەی بۆم دەکرێ لە وشەی رەسەنی کوردی کەڵک وەرگرم. نەشمویستووە وشە بە وشە بیگۆڕم بەڵکوو هەوڵم داوە کاکڵەی رستەکان بە کوردی پەتی بنووسم و وەریگێڕم. جا ئەگەر تەواویش نەمتوانیبێ یان هەڵەم هەبێ لانی کەم ئەو کەڵکەی دەبێ نووسەرانی کورد هاندا لەو بوارەدا کارێکی باشتر و بەرهەمێکی بەکەڵکتر پێشکەش بە نەتەوەکەمان بکەن.

بە پێویستی دەزانم سپاسی مامۆستایان و شاعیرانی خۆشەویستی شارەکەمان کاک ئەمین گەردیگلانی و کاک سمایلی خزرزادە بەتایبەت کاک عەلی جەوشەنی و کاک محەمەدئەمین شاسەنەم بکەم کە زەحمەتی زۆریان کێشاوە و منەتیان ناوەتە سەر شانم و هەڵەیان بۆ راست کردوومەوە و پەڵەیان بۆ هەڵگرتوومەوە و بە وردی پێیدا چوونەتەوە؛ بە ڕاستی زۆریان یارمەتی داوم. لە قووڵایی دڵمەوە سپاسیان دەکەم.

عەلی دارەگڕدەڵە

هاوینی ١٣٨٣

پێشەکی نووسەر

﴿ وَهُوَ ٱلَّذِيٓ
أَنشَأَ جَنَّٰتٖ مَّعۡرُوشَٰتٖ وَغَيۡرَ مَعۡرُوشَٰتٖ وَٱلنَّخۡلَ وَٱلزَّرۡعَ
مُخۡتَلِفًا أُكُلُهُۥ وَٱلزَّيۡتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُتَشَٰبِهٗا وَغَيۡرَ
مُتَشَٰبِهٖۚ كُلُواْ مِن ثَمَرِهِۦٓ إِذَآ أَثۡمَرَ وَءَاتُواْ حَقَّهُۥ يَوۡمَ
حَصَادِهِۦۖ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ ١٤١

هەر ئەویشە باغاتی وەدیهێناوە، هێندێک داربەدەستیان گەرەکە، هێندێکیان داربەستی ناوی داری خورما و مەزرا و کێڵگەی بەدی هێنا کە لە خواردنا لێک جیان. زەیتوون و داری هەناریشی چێ کردووە کە بە رواڵەت وەک یەک و لە تام و رەنگا جیاوازن، هەرگا میوەیان پێدەگا لێی بخۆن و لە رۆژی میوەچنیندا بەشی خوداش جوێ کەنەوە بۆ هەژاران. کارێک مەکەن کە لە ئەندازە بەدەربێ خودا ئەوانەی خوش‌ناوێ کە لە ئەندازە دەردەچن.

(سوڕەی ئەنعام، وەرگێڕاوی مامۆستا هەژار)

میوە چییە؟

لە روانگەی رووەکناسییەوە (گیاناسی) میوە بەو بەشە لـە کاسـەتووی زیـادکردو و گەورەبووی یەک گوڵ کە ویدەچێ لەگەڵ هێندێک لە بەشەکانی دیکەی هـاورێی بێ، دەگوترێ.

بەڵام لە ڕوانگەی باخەوانییەوە میوە بە هێندێک گۆشتی خواردەمەنی یەک گیـای چەند ساڵە کە لە بەدیهاتنی بەشەکانی جۆراوجۆری گوڵ شوێنەواری راستەوخۆیان هەیە دەگوترێ، وەکوو کاڵەک، شووتی و هاروێ کە هەموویان یەک ساڵەن یان بە شێوەی یەک ساڵە دەکرێن.

جۆرەکانی میوە:

میوەکان لە روانگەی نیازەوە بە گەرما بە دوو دەستە دابەش دەبن:

١. میوەی ناوچە فێنکەکان
٢. میوەی گەرمێن ونیوەگەرمێنییەکان

میوەی ناوچە فێنکەکان

ئەلف) میوەی داری کە خۆیان بە چوار دەستە دایەش دەبن

١. میوەی خاوەن‌دەنک وەک: سێو، هەرمێ، بەهێ، گێوژ یان گۆیژ
٢. ئەو میوانەی چەقالەیان هەیە وەک بادام، گێلاس، بەڵاڵـووک، هەڵـووچە، قەیسی و هەڵو ...
٣. میوە تێکەڵییەکان وەک: گاتوو، توو
٤. میوە وشکبارەکان وەک: فندق، گوێز

ب) میوە وردەکان یان دەنک وردەکان:

ئەو میوانە لەسەر چڵی پنچکە چکۆلەکان بەدیدێن، لە هەمووان گرنگتر ئەوانەن:

١. ئەوانەی کە میوەیان دەستەیە یان دەنکـە وەک زوغـاڵ ئێختـەی ئـاوی، ترێ، ترێی فەڕەنگی
٢. ئەوانەی کە میوەی تۆپەڵیان (کۆگایی) هەیە وەک تووتڕک، شلیک

میوەی گەرمێن یان نیوەگەرمێنی

داری ئەو جۆرە میوانە بە سێ دەستە دابەش دەبن:

١. ئەو دارانەی هەمیشە سەوزن ئەوانیش بۆ خۆیان پێنج دەستەن:

١ـ١ـ تێکەڵییەکان وەک پڕتەقاڵ، لیمۆی شیرن، نارنگی، لیمۆی ترش، گریپ فروت

١ـ٢ـ نەخلییەکان وەک: دارخورما، نارگیل

١ـ٣ـ ئیزگیل (کە لە جۆری دەنکوردەکانە)

١ـ٤ـ زەیتوون و کاڵەکی داری

١ـ٥ـ ئەنبە، ئۆکاوە

ئەو دارانەی خەزێنەیان هەیە و ئەوانیش چوار بەشن

٢ـ١ـ هەنار، هەنجیر، پستە، خورمالوو

٢ـ٢ـ ئەومیوانەی کە هی پنچکی گیان ئەوانیش دوو جۆرن

١: مۆز

٢: ئاناناس

ڕۆڵی دەرمانی میوەکان

میوەکان لە روانگەی دەرمانی نەخۆشییەکانەوە لە پزشکیدا و کردەوەی گرنگی ئەوان لە بەهێزکردنی هێزی لەشی مرۆڤ ڕۆڵێکی حەساس و گرنگ دەگێڕن لە خوارەوە لە ڕۆڵی گرنگی میوەکان دەدوێین:

١. میوەکان زیاتری ئاوی لەش (بە تایبەت لە وەرزی هاویندا) دابین دەکەن.

٢. میوەکان ئیشتیا دەبزوێنن.

٣. میوەکان هەموو جۆرە ڤیتامینێک بە لەشی مرۆڤ دەگەیێنن.

٤. میوەکان چونکە ئاوی زۆریان هەیە، و خوێیکان، مێزهێنن لەو ڕێگەوە ئەندازەیەک لە ژاری لەش دەنێرنە دەرێ لەبەر ئەوەیە کە مرۆڤ هەست بەو خۆشی و شادییە دەکات.

٥. میوەکان چونکە ئەسیدی جۆراوجۆریان تێدایە نەرمکەرن بەشێک لە میوەکان چونکە خاوەنی هێندێک تانۆنن مرۆڤ قەبز دەکەن لەبەر ئەوە بۆ دەرمانی زگچوون بەکار دەبرێن.
٦. میوەکان (ماکەکانی) پێویستی لەش دابین دەکەن ئا بەو هۆیە ئەندازەیەکی زۆر کلسیۆم، فۆسفۆڕ، سدیۆم، پتاسیۆم، مینیزیۆم، ئاسن، یۆد، گۆگرد، مس، فافۆن دەچێتە لەشەوەبەشێک لە میوەکان بە خاتری تێکەڵاوی کیمیایی تایبەت بە خۆیان بۆ دەرمانی هێندێک لە نەخۆشییەکان بەکەڵکن و تەنانەت موعجیزە دەکەن.

رۆڵی خۆراکی میوەکان

٧. میوەکان هێندێک لە پێداویستی لەشی مرۆڤ دابین دەکەن ئەو تێکەڵاوییە لە میوەکاندا نیشانەی گرنگی خۆراکی ئەوانە بۆ لەش ئەو پێداویستییانەی لەنێو میوەکاندا بەکارهێنراون:

١. ئاو:

کە یەکێک لە گرنگترین ماکەکانی ژیانی مرۆڤە و بەشێکی گەورە لە کێش و قورسایی لەش پێکدێنێ.

٢. ماکی کانەکان کە لە لەشی مرۆڤدا رۆڵێکی حەساس و گرنگیان بە ئەستۆوەیە، بۆ وێنە، کلسیۆم، فوسفۆڕ، دەبنە هۆی قایمبوونی ئێسک و ددان، ئاسن کە بۆ بەدیهێنانی رەنگدانەی خرۆکەی سووری (گلبولهای قرمز) خوێن پێویستە. کلسیۆم کاریگەری گرنگی هەیە بۆ خەستبوونی خوێن و وێکهاتنی ماسوولکەکانی دڵ بەهێز دەکا و ناردنی پەیامگەلی دەماری و رێنوێنیکەری شەپۆلەکانی دەماری هاسان دەکا.

٣. یۆد: هۆڕمۆنی لووی نێرینەی گەروو کە هەڵدان و زیادکردنی لەش رێکوپێک دەکا و لە رێکوپێک کردنی دەزگای دەمارەکان و دەزگای دڵ و دەمار، تینی لەش، کاری ماسوولکەکان و ڤیتامینەکانی نیازی مرۆڤ و کاری سازکردنی خوێن و منداڵبوون رۆڵێکی گرنگ دەگێڕێ جا لەبەر

خاتری ئەوە ئەو ماکانەی کەوا لە میوەکاندان لـە کاروبـاری ڕێکخسـتنی دەزگای لەشی مرۆڤ دا زۆر شوێنەواری باشیان هەیە.

٤. قەندەکان و ئەوانـەی وەک وان دەچـن، گرنگتـرین مـاکی سـووتەمەنی لەشن کە نزیک بـە ٥٠ تـا ٧٠ لەسـەتی پێویسـتی ڕۆژانـەی مـرۆڤ بـە قەندەکان دابین دەکرێن

٥. چەورییەکان: چەورییەکان وەک ئازۆخەی هێز لە لەش دان بە سـووتانی خۆیان بۆ لەش تین و هێـز بەدیـدێنن لـە لایـەکی دیکـەوە لـە لەشـدا، ئەسیدەکان چەوری بەدیدێنن کە بۆ مرۆڤ پێویستن.

٦. پڕۆتئنینەکان: پڕوتئینـەکان یـەکێکن لـە گرنگتـرین ماکـەکان کـە لـە پێکهاتەی خانەکان (سلول) و پۆی لەش بـەکاربراو لـە کـارە گرنگـەکانی لەشدا ڕۆڵێکی باشیان هەیە چونکە خانەکان (سلولەکان) بـەڕێکوپێکی و خەریکی ئەرکی خۆیانن پڕۆتئینەکان دەتوێنەوە و هەمیشە پێویستیان بە پڕۆتئینی تازە هەیە لەبەر ئـەوە هێنـدێ کـات نیـازی لـەش بـە مـاکی پڕۆتئین زیاترە بـۆ وێنـە کـاتی گـەورەبوونی منـداڵ و کـاتی خۆناسـین (بلـووغ). لـەناو ئەوانەشـدا نەخۆشـەکانی تـاودار لـە کـاتی چابوونـەوەی برینەکەیان تەنگەتاوی ڕۆحی و دەماری لەش نیاز و پێویستی زیاتری بـە پڕۆتئین هەیە.

٧. ئەسیدەکانی پاراستن (ئامینە) ئەو جۆرە ئەسیدانە لە سازکردنی پـڕۆتئن وەک ماکە سەرەتاییەکان حیساب دەکرێن ئـا بـەو جـۆرە لـە کاروبـاری لەشدا ڕۆڵی گرینگ دەگێڕن.

٨. ڤیتامینەکان: ڤیتامینەکان ماکی حەیاتین بۆ ژیان و بۆ کارەکانی ئاسایی لەشی ئێمە زۆر پێویستن ئەوانە بۆ زیادکردنی ژیان و ساخی لەشی ئێمـە پێویستن لە ڕێگەی خۆراکەوە یان ئەوانەی تەواوکەری خۆراکن وەدەست دەکـەون. ئەگـەر ڤـیتامین کـەم بـوو دەبێتـەهۆی تێکچـوون و نەخۆشییەکانی لەش و دەمار، بۆ وێنـە کـەمی ڤـیتامین A دەبێتـەهۆی

وشکی پێست، لاوازی و کزی لەباری شـیرخۆرانەوە کـەمی ڤـیتامین **A** دەبێتەهۆی گەورەنەبوون. کەمی ڤـیتامین **B** زیـاتر لەسـەر دەمارەکـان شوێن دادەنێ، دەبێتەهۆی لـەرزین، ژانی دەمارەکـان، تـرس و هـەراس، سەرسووڕمان، دڵەخورپە، خەم خواردنی بێ جـێ، شـێوانی رەنگـی مـوو، پەیدابوونی برین لـە گۆشـەی لێـو، نێـوزار، زیـاد کـردن و گـەورەبوونی شێرپەنجەکانی پێستی، کەمی ڤیتامین **C** دەبێتەهۆی خوێنڕێژی پووک، لەق‌بوون ددانەکان، بێ‌هێزی هەموو لەش درەنـگ چابوونـەوەی بـرین و چەند شتی کەش.

جا لەبەر ئەوە ئەگەر ڤیتامینەکان نەبن، ساخی و ئاسـایی ئەندامـەکانی لـەش دەوامیان نابێ لە کار و ژیانی لەش شـێوان بەدیـدێ و رووداوی ئـەوتۆ پەیـدا دەبێ هێندێ جار بە مردن کۆتایی پێدێ. ئەو ڤیتامینانە لە رێگەی خواردن و سەوزی و میوەکان بـۆ لـەش دابـین دەبـن تـا ئێسـتا نزیکـەی ٢٢ ڤـیتامین ناسراون.

٩. تانون: کە لەگەڵ تامی تفت لـە میـوە نەگـەیوەکان وەک ئیزگیـل، تـوو، سێو، خورما هەن یەکێک لە بـەرچاوترین ماکـەکانن کـە لـە پێکهاتـەی بەش‌بەشی گیاکانـدا و میوەکـان بـەکارهێنراوە، شـوێنەواری خـوارەوەی هەیە. ئەلف ـ بۆ چارەی نەخۆشـی سـیل شـوێنی حـەتمی هەیـە. ب ـ لەچاکردنەوەی برینەکان شوێنی هەیە. ت ـ شوێنی قەبزی هەیە.

١٠. ئەسیدەکانی ئالی

١١. رەنگدانەی میوەکان ـ رەنگدانەکان یەکێک لە شاراوەترین و جـوانترین و بـەرزترین مەتڵـەبی دروسـت کـراون ئـەوەی زیـاتر لـە میوەکانـدا سەرنجڕاکێشە ئەو رەنگە جوان و جۆراوجۆرانەن کە ١١ تێکەڵەیان تێدایە (یان میوەی گەرمێنەکان) عەتری (ئەسانسەکان) بۆنی تایبەتی میوەکـان هی ئەسانسە (ئەسانس یانی عەتری میوە) (وەرگێـڕ) کەبەشـێک لەوانـدا وەک لیمۆ، پڕتەقاڵ و نارنگی ئەندازەیەکی زۆریـان تێدایـە کـە بـۆ بـۆن

خۆش‌کردنی مـوو کەڵـکیان لـێ وەردەگـرن لـە کۆتاییـدا پێویسـت بـە وەبیرهێنانەوەیە جگە لە ناوەرۆکی (نێوئاخنی) کتێبەکە، سـێ نـاوەرۆکی جیاوازیش لە کۆتایی ئەو نووسراوە بە شێوەی خوارەوە ئامادە و رێکوپێک کراوە.

١. ناوەرۆکی نێو: نێوی میوەکان بە زمانەکانی فارسی، عەرەبی، ئینگلیسی.

٢. ناوەرۆکی ئەلفوبێی نەخۆشییەکان: ئەو نەخۆشـییانەی بـەهۆی میوەکـان چـارە و دەرمـان دەکـرێن ئابـەو ناوەرۆکـە خوێنـەرانی بـەڕێز دەتـوانن لـە کەمترین ماوەدا لە رووی پیتی ئەلفوبێوە نێوی هەر نەخۆشییەک و شـێوەی چارەی پەیدا کەن و بە میوە دەرمانی کەن.

٣. ناوەرۆکی وەگیراوەکان و کانگای کتێب هیوام وایە خۆێنەرانی بـەڕێز بـە خوێندنەوە تایبەتمەندی خواردن و پزشکی میوەکان لەو نێعمەتە گەورانەی خوایی بە باشی و ئەو جۆرەی شایانە کەڵکی لێوەرگرن، لەگەڵ ئەوەشدا لـە زۆر خواردنی میوەکان خۆ بپارێزن تایبەتمەندی میوەکان وەک دیاردەیەک و زانستێکی سەرنجڕاکێش بخەنە ژێردەستی دۆستان و هـۆگران هـەتا بـەو بۆنەوە کۆڕ و مەجلیسی خۆیانی بڕازێننەوە و لە هەسـتان و دانیشـتنی نێـو خۆیان کەڵکی لێوەرگرن تا لە نێو کۆڕ و مەجلیسەکانیان لە قسەی بێبایەخ و هێندێ کات خراپ پێشگیری بکەن. میوەکان بە چاوێکی وردبـین تێیـان فکرن بە نێوی خوا لەگەڵ لەززەت و شادی بیـان خـۆن. متمانـەتان هـەبێ لەگـەڵ هـەر میوەیـەک (هەڵـبەت حەڵـاڵ) هـەنگاوێک بـۆ لای سـاخی و سڵامەتی خۆتان هەڵدێننەوە. رووح و گیانی خۆتان پڕ لە خۆشی دەکەن.

لە کۆتایدا بەو پێویستم زانی لەو زەحمەتانەی هاوسەری بەڕێزم سپاس بکەم کە بۆ ئامادە کردن و رێکوپێک‌کردنی ناوەرۆکی باسەکانی ئەم کتێبـە یـاری کردم.

مورتەزا نەزەری ٧٠/٦/٢٠ تاران

ئالوبالوو

ئالوبالوو، بەلالووک: آلبالو: کَرَز: **wildcnettv**

بەیان

ئالوبالوو میوەیەکی سوورە وەک گێلاس دەچێ بەڵام چکۆلەترە ترش و شیرنە بەلالووک بەتام و لەززەتە و بۆنێکی خۆشی هەیە داری بەلالووک لە ناوچە جۆراوجۆرەکانی ئێران دەڕوێ بە تەڕی و وشکی، بە مرەبا، بە شەربەت کەڵکی لێوەردەگرن و دروستی دەکەن لەوە کە قەندی بەلالووک لە جۆری لۆلۆزە بۆ ئەو کەسانەی قەندیان هەیە خراپ نییە، زوو دەتوێتەوە و چاکترین ئالوبالوو بۆ خواردن بەلالووکی تازەیە کە ڕەنگی زۆر سوور و گەشە بەلالووکی نەگەییو و درەنگ هەزم دەبێ کاری ریخۆڵەکان پەکدەخا بەلالووک چونکە لۆلۆزی تەواوی تێدایە بۆ بەهێزکردنی تووی پیاوان بەکەڵکە چونکە لۆلۆز تەنیا شلی تووە بۆ خۆراک وە جووڵەخستنی سلولی تووی پیاوان پێویستە.

لە هێکتارێک باخی بەلالووک لە هەلومەرجی لەباردا ٢٠ هەتا ٢٥ تۆن بەرهەمی دەبێ لە ساڵدا باشترین بەلالووکی ئێران بەلالووکی چەمپای مەشەدە ئالوبالوو بە پەیوەند و بە پەل و بە دەنک شین دەبێ بەلالووک، بە عەڕەبی پێی دەڵێن کەرەز یا حەب و للملوک ئەو بەشانەی لە داری بەلالووک کە بۆ خواردن یان دەرمان دەبێ، ئەوانەن.

١ـ میوە، ٢ـ قونچک، ٣ـ ناوک یا دەنک

تایبەتمەندی

١. بەلالووک توونیەتی هێوردەکاتەوە شەربەتی بەلالووک باشترین دەرمانە بۆ ئەوانەی زۆریان توونی دەبێ.

٢. ناوکی بەلالووک دژی زگچوونە و قەبزت دەکا و دژی چوونەسەرێی پلەی خوێنە.

٣. بەڵاڵووک دژی ماکی(مادەی) زەرداو و دژی حالەتی هێڵـنجە دژی بـەردی گورچیلەیە.

٤. بەڵاڵووک ئیشتا زۆر چاک دەکاتەوە.

٥. فیچقە و مەڵحەمی بەڵاڵووک بۆ کردنەوەی رەنـگ و روخسـاری دم و چـاو شوێنەواری باش و بە کەڵکی دەبێ.

٦. خواردنی بەڵاڵـووک بـۆ ئەوانـەی دەروونی گـەرمیان هەیـە و بـۆ ئەوانـەی گیرۆدەی چوونەسەری فشـاری (پلـەی) خـوێنن و ئەوانـەی چـەوری زۆریـان لـە زگیدایە، بەکەڵکە.

٧. خواردنی بەڵاڵووک بۆ ئەو کەسانەی خـورووی پێسـتیان هەیـە بەکەڵـکە و باشە.

٨. بەڵاڵووک تایبەتمەندی گێلاسی هەیە خواردنی وی دەمارە هێور دەکاتـەوە و بەڵام بە هەر شێوەیێ بێ نابێ زۆری بخۆن.

٩. بەڵاڵووک بۆ ئەوانەی هەزمیان باش نییە و قین گرتوون زۆر باشە.

١٠. میوەی بەڵاڵووک نەرمت دەکاتەوە.

١١. خواردنی چەند رۆژان لەسەریەک شەربەت یا مرەبای بەڵاڵووک بۆ چارەی ئەوانەی جەرگیان تەواو کار ناکا، بەکەڵکە.

١٢. شەربەتی یا مرەبای بەڵاڵووک بۆ چارەی تاو و ئەسـتووربوونی گورچیلـە و ماسینی گەدە و ریخۆڵە باش و بەکەڵکە.

١٣. خواردنی کوڵێنراوی ٣٠ گرەم قونچکی بەڵاڵووک بـۆ ئـەو کەسـانەی کـە گیرۆدەی نەخۆشییەکانی گورچیلە و میزەڵدانن، بەکەڵکە قونچکی بەڵاڵـووکە کـە ماوە ١٢ کاتژمێر لە ئاوی سارد دا بیخووسێنن پاشان لیترێک ئاوی روونی پێوە زیاد کەن بیکولێنن بەیانی و نیوەڕۆ و شەو یەک لیوان بخۆنەوە.

١٤. بەڵاڵووک بۆ لابردنی گەرمی لەش و توونیەتی وخەسـتی خـوێن و زەرداو زۆر باشە.

١٥. ئەگەر ئاوی بەڵاڵووک یا مرەباکەی بە ئەندازەی دەیەک $\frac{١}{١٠}$ ئەویش رازیانەی لەگەڵ کەی بۆ بەردی میزەڵدان و گەرمی میزەڵدان و سووتانەوەی میوزۆک زۆر بەکەڵکە.

١٦. بۆ دەرمانی میزگیران دەبێ ناوکی بەڵاڵووک بکوتێ و بە قامک پێیدابێنی پلێتەی نەرمی لێدروست کەی لەسەر میزۆکەکەی دانێی کێم و نارەحەتییەکەی چارە بکا.

ئاناناس

ئاناناس:آناناس: **pineappie**

بەیان

ئاناناس یەکێک لە بەرهەمی ناوچەکانی گەرمێنی ئەمریکایە، کە پـێش ئـەوەی لاقی ئوروپاییەکان بگاتە ئەوێ یان باشتر بڵێم پـێش ئـەوەی ئوروپاییـەکان بگەنـە ئەوێ لە لایەن دانیشتووانی (ئەسڵی) ئـەوێ (سوورپێســتەکان) دەیانچەقانـد وەک دەرمانی هاسان کاری (گوارش)[1] بەکار دەهێنرا ئاناناس میوەیـەکی بـۆن‌خـۆش و بەتامە تامی ئاناناس کە لە ئاوی دەکەن بێ‌ئەندازە بە تام و خۆشی دەکا بۆنی هەڵو، سێو، بەهێ، موشکی تێدایە دەتوانن ئاناناس لە باشووری ئێران بە چاکی پەروەردە بکەن میوەی ئاناناس وەک میوەی کاچ دەچێ بەڵام دوو تا سێ هێنـدەی میـوەی کاج دەبێ بە عەرەبیش هەر پێی دەڵێن ئاناناس:

تایبە تمەندی ئاناناس

١. ئاوی ئاناناس دژی هەموو ژارێکە.
٢. لە دۆشاوی ئاناناسدا (پاپایین) هەیە کە یەکێک لە فەرمانـدەکانی گرنگـی گەدە (گەدە)یە.
٣. ئاناناس چونکە ئاودارە میز زیاد دەکا.
٤. میـوەی ئاناناس عـادەتی مانگانـەی ژنـان پـێش دەخـات ئـەو ژنانـەی مانگانەکەیان دواکەوتووە بـۆ دەرمـانی پـێش کەوتنەکـەی ئاناناسـیان بـۆ ڕەوادیتوون.
٥. ئاناناس زۆر خۆشە و خۆراکیە خاوەنی جۆرەکانی ویتـامین **A** و **B** و **C** و ئاسنەکانەکان[2] وەک پتاسیۆم، سیدیۆم، مینیزیۆم، گوگرد، کلر و فوسفۆڕی تێدایە.

---

[1] ـ ئەو دەزگایەی خواردن ئامادە دەکا بۆ ئاوێتەبوونی لەش/ وەرگێڕ
[2] – فلزات: ئاسنەواڵە وەک ئەو شتانەی ماکی کان بەدی دێن وەک ئاسن و مس و ...

٦. ئاناناس یارمەتیدەرێکی باشە بۆ هەزم چونکە (ئانزیمێکی) تێدایە بەنێوی برۆملێن کە تەڕایی ئەسیدی هیدروکلۆڕاید لە گەدەدا بەهێز دەکا بۆ هەزمی پڕۆتئین یا یاریدەرێکی باشە لە هاوایی دوایی هەر ژەمێک بە مەبەستی هەزم کردنی خواردن دەیخۆن.

٧. گوشراوی ئاناناس تایبەتمەندی دەرمانی حەتمی هەیە بە تایبەت بۆ ئەوانەی بێئیشتیان و دەزگای هاسانکاریان (گوارش) باش کار ناکا دەرمانێکی فرە باشە.

٨. بۆ کزبوون و رزگاری لە قەڵەوی ئاناناس دەیخۆن.

٩. گوشراوی ئاناناس برینی گەدە و ریخۆڵە و دەرمان دەکا.

١٠. گوشراوی ئاناناس هەر لە شیرخۆرییەوە ئەندازەی یەک کەوچکی قاوەخواردن تا پیری و لە کارکەوتوویی دەتوانن بیخۆنەوە.

١١. ئاناناس لە خواردنی جۆراوجۆردا بە شێوەی (دسر)[1] و بەستەنی و شیرینی تێکەڵی دەکەن و بە کاری دەبەن ئەوانە بە ئاناناس تام و بۆن خۆش دەکەن.

ئەندازە	ئیسکانێکی ورد کراو	ئیسکانێ کەمپووت	ئیسکانێ ئاوی ئاناناس
پڕۆتئین	١ گرەم	١ گرەم	١ گرەم
چەوری	کەم	کەم	کەم
قەند	١٩ گرەم	٥٥ گرەم	٣٢ گرەم
کلسیۆم	٢٢ میلی گرەم	٧٥ میلی گرەم	٣٧ میلی گرەم
ئاسن	٠,٤ میلی گرەم	١,٦ میلی گرەم	١,٢ میلی گرەم
ڤیتامین **A**	١٨٠ یەکەی نێونەتەوەیی	٢١٠ یەکەی نێونەتەوەیی	٢٠٠ یەکەی نێونەتەوەیی
ڤیتامین **B1**	٠,١٢ میلی گرەم	٠,٢٠ میلی گرەم	٠,١٣ میلی گرەم
ڤیتامین **B2**	٠,٠٤ میلی گرەم	٠,٠٤ میلی گرەم	٠,٠٤ میلی گرەم
ڤیتامین **PP**	٠,٣ میلی گرەم	٠,٤ میلی گرەم	٠,٤ میلی گرەم
ڤیتامین **C**	٣٣ میلی گرەم	٣٣ میلی گرەم	٢٢ میلی گرەم

[1] ـ دسر: میوە یا شیرینی کە لە پێش جەم دا دەیخۆن بۆ ئیشتیاکرانەوە.

ئیزگیل

ئیزگیل: ازگیل: مشملا: **mediar**

بەیان

ئیزگیل میوەی دارە لە ئاخری پایز و هەوەڵی زستاندا دەگاتێ گوڵـەکەی سـپییە، میوەکەی وەک گۆیژ دەچێ، بەو جیاوازییەی میوەی ئیزگیـل گـەورەترە، رەنگـی قاوەییە، تامی شیرینە، کەمێک تفتە، دەنکەکەی دەچێنن دارەکەی لەگەڵ بـەهێ یان هەرمێ پێوەند دەکەن ئیزگیل لە دارستانەکانی گیلان و هێندێک شوێنی تری ئیران دەڕوێ نێوی عەڕەبییەکەی مشیملایە، ئەو بەشانەی لە داری ئیزگیل بـەکار دێن ئەوانەن: گەڵا، میوە

نێوە پێشووەکانی بە فارسی ، ئێردف و گیل بووە.

تایبە تمە ندییە کانی ئیزگیل

١. ئیزگیل پڕە لە ڤیتامینەکانی **B**، **C**، قەند، تانۆن، سلولێز
٢. ئەسید سیاندریک ئیزگیل خاوەنی ئەندازەیەکی زۆر هیدڕات کاربۆنـە کـە بەدیهێنەری وزەیە (ئێنێرژی).
٣. ئیزگیل ماکێکی تێدایە بە نێوی تانۆن کە باشـترین هەتوانـە بـۆ دەرمـانی چڵکی ریخۆڵە گەورە.
٤. ئیزگیل بۆ بەهێزکردنی خوێنی لەش بەکەڵکە.
٥. ڤیتامینی **B** کە لە ئیزگیل دایە دەمار بەهێز دەکا و لە روانگەی خواردنەوە زۆر گرنگە.
٦. ئیزگیل بە کاڵی کە زۆر بە تام و خۆشە و هێـزدەرە دەیخـۆن لـە ئیزگیـل شەربەت و کۆنسیرڤی لێدروست دەکەن.
٧. خواردنی ئیزگیل بـە کاڵـی یـان کۆنسـیرڤەکەی بـۆ دەرمـانی زگچـوونی ئاسایی شوێنەواری حەتمی هەیە.
٨. خواردنی ئیزگیلی کاڵ بە تایبەت کەتانی زیاترە بـۆ دەرمـانی خوێنـڕێژی منداڵدان و شتیتر زۆر باشە.

٩. ئیزگیل بۆ دەرمانی ئەستووربوونی ریخۆڵە بەکاردێ بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ٢٣٠ گرەم ئیزگیلی گەییو دوای جیاکردنەوەی لە تێکوڵ و دەنکەکەی لەشیردا بیتوێنیەوە جاوەی خۆی.

١٠. بۆ دەرمانی برینی زار و ئەستووربوون یا ماسین و بەڵغەمی گەروو بەکەڵکە بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ٥٠ گرەم لە گەڵای دارەکە لە لیترێک ئاودا بکوڵێنن بە کەمێک لەو ئاوە لە شەو و رۆژدا چەندجار زاری پێ بشۆنەوە و غەرغەرەی پێبکەن.

١١. ئیزگیل ریخۆڵە قەبز دەکا.

١٢. ئیزگیل کاری ریخۆڵە رێکوپێک دەکا.

١٣. ئیزگیل مێزهێنە.

١٤. ئیزگیل خاوەنی ئەسید سالیک، تانۆن، ئەسید سیتریک و ئەسید تارتاریکە لە روانگەی خواردنەوە وەک بەهێ وایە.

١٥. ئیزگیل میوەیەکی زۆر بەهێزە چونکو ئیسمۆزی خوێن دەباتە سەرێ.

١٦. ئزگیل بە هۆی ئەوەی خاوەنی خوێی سیتریک و روومالیک و تارتاریکە: ترشانی خوێن ناهێڵێ.

١٧. ئیزگیل کارەکانی گەدە رێکدەخا و بۆ زگچوون باشە.

١٨. میوەی تازە و گەییوی ئیزگیل یان کۆنسێرڤەکەی بۆ دەرمانی تێکچوونی مانگانەی ژنان تەواو باشە.

١٩. کوڵێنراوی گەڵای ئیزگیل وەک سەرەوە کە باسمان کرد پێستی ناسک بەهێز دەکا بۆقژەی زار دەرمان دەکا.

٢٠. غەرغەرەکردن بە کوڵێنراوی گەڵای ئیزگیل ماسینی زار و گەروو دەرمان دەکا.

٢١. کوڵێنراوی نیوگرەم گەڵای ئیزگیل سالەک[1] دەرمان دەکا.

٢٢. ئەگەر رۆژی سێ جار بە کوڵێنراوی گەڵای ئیزگیل غەرغەە بکەن ئاوساوی گەروو و زار و (لەوزە) چاردەکا.

---

[1] – سالەک = برینێکە زیاتر لە لووت و روومەت پەیدا دەبێ، ماوەیەکی زۆر چا نابێ وا هایە دەگاتە سالێک دوابی چابوونەوە شوێنەواری دەمێنێ.

بادامی شیرین

بادامی شیرین: بادام شیرین: لوزالحلو: **Aimond**

بەیان

داری بادام دارێکە خاوەنی گەڵای درێژ و باریک کە گوڵەکانی لە پێش گەڵاکانیدا دەپشکوون و دەردەکەون، میوەی بادام هەوەڵێ پێستێکی سەوز و ناسک داپۆشیوە و تووکنە کە پێی دەڵێن چەقالە بادام کە دوای ماوەیەک رەق و سەخت دەبێ مەغزی بادام دوو جۆرە: شیرین و تاڵ، بادامی شیرن بە کاڵی یان برژاوی دەیخون رۆنیشی لێدروست دەکەن ئەو رۆنە بۆ پزیشکی و سەنعەت و سابوون سازکردن بە کاردێ بە عەرەبی پێی دەڵێن «لوز» چەقالە بادام میوەیەکی بەهێزە و گەدە بەهێز دەکا، ئاوەکەی پووکی ددان بەهێز دەکا ئەو بەشانەی لە داری بادام کەڵکیان لێی وەردەگیرێ، ئەوانەن:

١ـ تێکوڵ، ٢ـ گەڵا، ٣ـ خونچە، ٤ـ مێشکی بادەم

تەمەنی ئابووری بادام نزیکەی ٥٠ ساڵە، باخێکی باشی بادام باشی ئاو دەی و پەینی کەی هەتا چوار تۆن و نیوی بەرهەم دەبێ لە هێکتاردا، بەڵام بە شێوەی ئاسایی زۆر لەوە کەمترە نزیک بە ١٥٠٠ کیلۆ لە هێکتاردا.

لە ئێراندا نزیک بە ٣٠ جۆر بادام ناسراوە و دەچەقێنرێ گرینگترین جۆری ناوخۆیی ئەوانەن: بێوێنە، تاجری، بەرد مەشەدی، کاغەزی، دەنووک قاژوویی موحبی عەلی.

تایبەتمەندی بادام

١. بادام میوەیەکە لێوڕێژ لە ڤیتامین **B2** ,**PP**, **B١**، قەند، کلسیۆم، مادەی چەوری
٢. زانایانی گەورەی ئیسلام (ئەبوعەلی سینا و زەکەریای رازی) وتوویانە بادام سینگ نەرم دەکا و سووتانەوەی میز هێدی دەکا، مێعدە بەهێز

دەکا و سیپەلک خاوێن دەکاتەوە و ریخۆڵەکان خاوڵن دەکاتەوە بۆ ئەوانەیان داناوە.

٣. زەکەریای رازی باوەڕی وابووە بادام زەین زیاد لەش قەڵەو دەکا

٤. بادام خاوەنی ئەندازەیەکی زۆر قسڵە و ئەندازەیەکی بەرچاو فسفۆڕە کە شوێنەوارێکی تەواوی لەسەر مێشک و چۆنیەتی دەمار هەیە.

٥. بادامی گەییوی وشک بێ ئەندازە بەهێزە و بۆ ئەو کەسانەی گیرۆدەی کەمی کلسیۆمن خواردنێکی زۆر باشە.

٦. لە بادامی شیرین رۆنێک دەگرن کە زگ دەچوێنێ و ئەندازەی خواردن بۆ گەورەساڵان ٦٠ گرەم و بۆ منداڵان ١٠ هەتا ١٥ گرەم کە بەیانان لە خورێنی دەبێ بیخۆن.

٧. ئەگەر برینی بیرۆ بە رۆنی بادامی شیرن چەور کەن، چابوونەوەی وەتاڵووکە دەخا.

٨. بۆ بەهێزکردنی ریخۆڵەکان دەتوانی بەشی خوارەوەی زگ بە رۆنی بادامی شیرن، بەیانی و شەوێ تێهەڵسوووی و دەستی رێخەی.

٩. رۆنی شلی بادامی شیرن بۆ هێدیکردنیژانی گوێ زۆر باشە بەو مەبەستە دەبێ نیوەکەوچکێکی قاوەخۆری چکۆڵە رۆنی بادام شەوێ کاتی خەو لە گوێی کەن.

١٠. بۆ نەرم راگرتنی دەست لە زستاندا و بۆ چارکردنی قەڵەشی دەست دەتوانین رۆنی بادامی شیرن بە قەدەر ئەویش رۆنی کەرە و کاکائۆ تێکەڵ کەن وەک فیچقە لە دەستی هەڵسوون.

١١. شیری[1] بادام بۆ دەرمانی لەرزی، چڵکی گەدە و ریخۆڵەکان و میزۆک دەیخۆنەوە.

---

[1] ـ سازکردنی شیری بادام، ٥٠ گرەم دەکوتن لەگەڵ ٥٠ گرەم قەند یا شەکر لێکی دەدەن لە لیترێ ئاوی دەکەن.

١٢. خواردنی شیری بادام بۆ چارەی دڵەتەپێ، کۆخەی یەک لە دوای یەک باشە.
١٣. ڕۆنی بادامی شیرن کۆخەی وشک کە سەرچاوەی لە دەمارەوە بێ، هێدی دەکا.
١٤. ڕۆنی بادامی شیرن خڵتەی ئەستووری دەروون بە ئاسانی لادەبا، لەو دوو بۆنەی سەرەوە کەسانێک کە (بلۆقیان داوە) یان عازەب بوون، بەیانی و نیوەڕۆ و شەو یەک کەوچکی مرەباخۆری لێ بخۆن.
١٥. ڕۆنی بادام بۆ چارەی قۆڵنجی گورچیلە، بەردی گورچیلە، خوێن میزە، ژان گەلی منداڵبوون، بێتاقەتی منداڵ، بەهۆی دڵ پێکداهاتن حاڵەتی لەرزی منداڵانی شیرەخۆرە بە شێوەی خواردن یان خاوێن کردنەوە بەکار دەبرێ، ئەندازەی خواردن بۆ گەورە ساڵان١٥ تا ٦٠ گرەم کە لە لیترێ ئاوی گەرمدا حەلی دەکەن و دەیدەن بە نەخۆش یان پێی خاوێن دەکەنەوە بۆ منداڵی شیرخۆر کەوچکێکی مرەباخواردن لە نیوە ئیسکانێک ئاوی گەرمدا.
١٦. ڕۆنی بادام تۆزانەوەی گەروو لادەبا بۆ ئەو مەبەستە ١ تا ٢ کەوچکی چێشت خواردن ڕۆنی بادامی شیرن لە لیترێک ئاوی گەرم دەکەن پاشان غەرغەرەی پێ دەکەن و ئەگەر پێشتان خۆش بوو، دوای غەرغەرەکە قووتی دەن.
١٧. بۆ پێشگیری لەکووڕی و دەرمان کردنی دەبێ ڕۆنی بادامی شیرن هێندێک گەرم کەن ڕۆژی چەندجار لەو جێگایە کە تازە مۆرەکانی خواربوون هەڵسوون و لەسەر پشت رایکێشن.
١٨. ئەگەر ٥٠ گرەم تێکوڵی وشکی زەردی بادامی شیرن لە لیترێک ئاودا بکوڵێنن ئەو کەسانەی عازەب بوون، بەیانی و نیوەڕۆ و شەو هەر جارەی ئیسکانێک لەگەڵ کەمێک شەکر بخۆنەوە و منداڵیش نیوەئیسکانێک

ژانی گەروو و کۆخەی بێپسانەوە و تاوی شوێنی هەناسەکێشـان هێـدی دەکا.

١٩. گەڵای بـادام زەرداو ناهێڵـێ جـەرگ بـەهێز دەکـا لـەوی کوڵـاتوویەک دروسـت دەکـەن بـە شـەکر شـیرینی دەکـەن چکەچکـە، بـەرە بـەرە ئیسکانێکی لێ دەخۆنەوە.

٢٠. خونچەی بادامی شیرن نەرم و هێدی زگـت دەچوێنـێ بـە شـێوەی دێم کراو دەیدەن بە منداڵ.

٢١. بادام بۆ بەهێزکردنی زەین و هێزی بینایی باشە.

٢٢. بادام گەرم و تەرە، شەکر چاکی دەکا.

٢٣. لە بادامی شیرن شەربەتێک دروست دەکەن کە لە باری تاوتوێی ماسینی ئەندامی شەرمی مرۆڤ و میز باشە ئەو شەربەتە فێنکە هێدی کەرە بۆ ئەو مەبەستە دەبێ کیلۆیێ بادام ، تێکوڵەکە لێوەکەن و لـە دەسـتاونگێکدا کەنمێکیش ئاوی تێدابێ، بیکوتن تا دەبێتە خەمیر پاشان ئەوەی لەگـەڵ لیترێک ئاو و ٥٠٠ گرەم شەکر تێکـەڵ کـەن، لـووس و بـێگرێـی کـەن ئەوجار ٧٠٠ گرەم قەند و ٢٠٠ گرەم ئارەقی بەهار نارنجی تێدەکەن.

٢٤. لـە دێمکـراوی ٣٠ گــرەم گەڵــا و ١٥ گــرەم خونچــەی داری بــادام تێکەڵکراوێک بەدیدێ کـە میـز زیـاد دەکـا زگـت دەچوێنـێ، کـرمیش دەکوژێ.

٢٥. ئەگەر بادام ببرژێنن وەکوو قاوە بیسوونەوە وەک قاوەی لـێ دێ و هـیچ زیانیشی نییە.

٢٦. ئەگەر مستێک تێکوڵی بادام ماوەی نیوساعەت بکوڵێنن تۆزێک شـەکر و چەند دڵۆپێک ئـاوی لیمـۆی تێکـەن و چایـەکی خـاوێن و بـۆن خـۆش بەدیدێ کە بۆ چارەی تاو، کۆخەژانی گەروو بەکاردێ.

٢٧. ئەگەر گەڵای تازە و سەوزی داری بادام وەک مەڵحەم لەسەر سووتاو، یان کوتراوی دانێن باش دەبێ.

٢٨. تێکوڵی بادامی شیرن باشترین خواردنە بۆ ئاژەڵی گیاخۆر کە بۆی قەڵت قەڵتی گەورە دەکەن و لەگەڵ وێنجە و جۆ تێکەڵی کەن دەیدەن بە ئاژەڵ بە تاڵووکە قەڵەویان دەکا.

٢٩. بادام خواردنێکی زۆر باشە بە تایبەت بۆ ژنان راسپێردراوە کاتێک کە دووگیانن یان شیر دەدەن بە منداڵ بیخۆن، چونکە بادام بەهێزە و هێز دەبەخشێ لەسەر ساخی تۆ شوێنەواری هەیە.

٣٠. چەقالە بادامی نەگەییو و ناسک کە لەگەڵ تێکوڵە سەوزەکەیەتی گەدە بەهێز دەکا و بۆ پووکەکان باشە.

٣١. لە بادامی شیرین شەربەتێک دروست دەکەن بۆ دەرمانی ئاوسانی ئەندامی شەرمی مرۆڤ بە کەڵکە.

٣٢. لە بادام دا دەکرێ بڵێی ماکی نیشاستەیی نییە لەبەر ئەوە ئەو کەسانەی گیرۆدەی نەخۆشی قەندن دەتوانن ئەندازەیەکی زۆر بخۆن هەتا بیکەنە جێگری نان.

٣٣. مێشکی بادامی شیرن چونکە فوسفۆڕی تێدایە باشترین دەرمانی نەخۆشی مێشک و دەمارە.

بیرهێنانەوە

١. خواردنی زۆری بادام دەبێتەهۆی ناڕەحەتی گەدە و دەزگای هەرس (هەزم).

٢. بۆ هەزمی بادام باش وایە بادامەکە هێدی و باش بجوون تا لە زاردا نەرم دەبێ پاشان قوتی دەن.

بادام بە تێكوڵى كاڵەوە (ڕێژە ٢/٣ فنجان)

هێز	٦٠٠
پڕۆتيئن	٢٠ م-گ
چەورى	٢٠ گ
كلسيۆم	٥٥ گ
ئاسن	٤,٤ م-گ
ڤيتامين **B1**	٠,٢٥ م-گ
ڤيتامين **B2**	٠,٦٧ م-گ

مێش بادام ١٠٠ گرەم

جۆر	ڕێژە
ڤيتامين**B1**	٢٥ گ
ڤيتامين **B2**	٦,٧ م-گ
ڤيتامين **PP**	٠,٤٥ م-گ
ئاو	٢,٧ گ
پڕۆتئين	١٧,٦ گ
چەورى	٥٤,١ گ
قەند	١٩,٦ گ
سديۆم	٦ م-گ
مينيزيۆم	٢٥٤ م-گ
فۆسفۆر	٤٥٠ م-گ
گۆگرد	١٦٠ م-گ
پتاسيۆم	٨٠٠ م-گ
كەلسيۆم	٢٤٣ م-گ
مەنگەنيز	١,٩٤ م-گ
ئاسن	٤ م-گ
مس	١ م-گ
كۆلۆر	٣ م-گ

بادامە مشکانە

بادامە مشکانە یان پستەی شامی

بادام زەوی، بادامە عەرزیلە، بادام زمینی: جوزالارض: **Peanut**

بەیان

بادامە عەرزیلە میوەیێکە خۆراکی تام خۆش کە تێکولێکی خۆڵەمێشی بۆر رەنگەکەی داپۆشیوە بە لێکردنەوەی تێکولەکەی بادامێکی وێنە هێلکەیی دەردەکەوێ رەنگی قاوەیە، گیای بادامە عەرزیلە یەکساڵەیە، تا نیو گەز بەرز دەبێ تامی وەک فندق وایە، واباوە مێشکەکەی دەبرژێنن و دەیخۆن بۆ شیرینی سازکردنیش کەڵکی لێوەردەگرن، دەتوانن بیکوتن لەگەڵ خۆرشت و سوپی بکەن رۆنی بادامە عەرزیلە کە پستەی شامیشی پێدەڵێن رۆنێکی زۆر چاکە بۆ چێشت لێنان

تایبەتمەندی

١. مێشکی بادامە عەرزیلە، بەهێزە و خۆراکێ کە خاوەنی ڤیتامینەکانی **F, PP, D, B, A** یە.
٢. مێشک بادامە عەرزیلە قەلەوت دەکا لەو بارەوە بۆ کەسانی کز باشە.
٣. مێشکی بادامە عەرزیلە هێزی ئارەزووی ژن و مێرد دەجووڵێنێ.
٤. رۆنی بادامە عەرزیلە چونکە ڤیتامینی **F** تێدایە، و بێبەشە لە کۆلۆسترۆڵی بێخەوش، بۆ ئەو کەسانەی چەوری خوێنیشیان زۆر بەکەڵکە.
٥. بادامە عەرزیلە چونکە ڤیتامینەکانی دەستەی **B**ی تێدایە، بۆ نەهێشتنی لاوازی ماسوولکەکان، و کەمی پلەی خوێن ماندوویەتی زۆر، گیژی، بێتاقەتی، دڵەخورپە، ترس بەکەڵکە.

٦. چونکە ژن لە کاتی زگپڕیدا لەشی زیاتر نیازی بە ڤیتامینەکانی **B** هەیە لەبەر ئەوە خواردنی بادامە عەرزیلە یارمەتییەکی زۆر بە ساخی و سلامەتی و پاک و خاوێنی ژنان دەکا.

٧. بادامە عەرزیلە چونکە ڤیتامین **D**ی تێدایە بۆ ئەو منداڵانەی گیرۆدەی نەرمی ئێسکن و بۆ ئێسکی شکاو بەکەڵکە.

٨. بادامە عەرزیلە چونکە خاوەنی ڤیتامینی **D**یە، تەڕایی گەدە زیاد و لە ئاکامدا ئیشتیا زیاد دەکا بە تایبەت بۆ قەڵەو کردنی منداڵان شوێنەواری باشی هەیە.

٩. بادامە عەرزیلە، گەورەبوونی رایەڵی نەرمی لەش وەتاڵووکە دەخا.

١٠. خواردنی بادامی، زەوی، توێخ توێخ بوونی بەری دەستتان دەرمان دەکا.

١١. رۆنی بادامە عەرزیلە بۆ کرێژ وەرینی مووی سەر، بەکەڵکە، لەبەر ئەوە رۆنی خۆجوان کردنە (رۆنی بادامە عەرزیلە) پێش ئەوەی بچنە حەمام لە پێستی سەریانی هەڵدەسوون، دوای نیوسەعات بە سیدر[1] دەیشۆنەوە.

---

[1] – دارێکە زەبەلاح چەقڵی هەیە بەرزییەکەی دەگاتە چل گەز دەڵێن دوو هەزارساڵ عومر دەکا میوەکەی وەک سنجوو دەچێ کە گەبی رەنگی سوور یا زەرد دەبێ تامی شیرینە بۆ پزشکی دەبێ گەڵاکەی دوای وشک کردن دەیسوونەوە خۆی پێی دەشۆن. /عەمید

تێکەڵاوییەکانی بادامە عەرزیلە برژاوی بێتێکوڵ $\frac{٢}{٣}$ فینجان

کالۆری	٥٦٠ کیلۆ
پرۆتئین	٢٧ گ
چەوری	٤٤ گ
کەلسیۆم	٧٤ میلی گرەم
ئاسن	٢ میلیگرەم
ڤیتامین **B1**	٠,٣٠ میلیگرەم
ڤیتامین **B2**	٠,١٣ میلیگرەم
ڤیتامین **C**	ـ میلیگرەم

بەهێ

بەهێ: بە: سفرجل: **Quinge**

بەیان

داری بەهێ، دارێکی چکۆلەیە بە بەرزی لای زۆر پێنج گەز کە وەک داری سێو دەچێ میوەکەی زەرد و ئاودارە، و گەورەتر لە سێو لە وەرزی پایز دەگاتێ بەهێ خاوەنی بۆنێکی خۆشە، تامێکی ڕەوان و خوشی هەیە، تۆوی میوەی بەهێ پێی دەڵێن بەهێ دان، خاوەنی ماکێکی وەک لینجاوە و بۆ دەرمان دەبێ بەهێ ئەو ناوانەشی هەیە، ئاوی، تووج، باشترین بەهێی ئیران، لە ئیسفەهان پەوەردە دەکرێ، لە نژادی بەهێ، هەر یەک جۆری هەیە، داری بەهێ ١٠ تا ٥٠ ساڵ عومر دەکا لە سێ یان پێنج ساڵیدا بەردێنێ، لە ئێراندا دە جۆر بەهێ ناسراوە کە بە ناوبانگترین نیاز ئەوانەن:

مەزاهیری، حاجی ڕەفیعی، گورتۆن، شەمس، کە گشتیان هی ناوچەی ئیسفەهانن، و نیشابووریش یەک جۆری گرنگی هەیە، (کوردستان بەهێی چاکی هەیە/وەرگێڕ) ئەو بەشانەی لە داری بەهێ کەڵکیان لێ وەردەگیرێ ئەوانەن، ١ـ گەڵا، ٢ـ میوە، ٣ـ دەنکی میوەکە

بەهێ بە عەڕەبی پێی دەڵێن، سەفەرجەل، بەهێ بە کاڵی و بە کوڵاوی، بە شەبەت و مرەبا، بە ژێل[1]، و بە کەمپووت، دەیخۆن کە بۆ بەهێزکردنی دڵ و دەمار باشە:

تایبەتمەندی

١. کەسێک کە سێ ڕۆژ بەیانان بەهێ بخوا زەینی ڕوون و سەبر و زانستی زۆر دەبێ لە فێڵی شەیتان سفەتان دەپارێزرێ، پێغەمبەر فەرموویەتی.

---

[1] – خۆراکێکە لە ئاوی میوە و شەکر دروستی دەکەن.

٢. بەهێ هێزی بینایی زیاد دەکا، خۆشەویستی لە دڵدا پەیدا دەکا و ئەگەر ژنانی زگپڕ بەهێ بخۆن، منداڵەکانیان جوان دەبێ و بە غیرەت لە دایک دەبن.

پێغەمبەر فەرموویەتی:

٣. بەهێ دڵ شاد و رووخۆش دەکا، مرۆڤی رژد و بەخیل بە دڵ و سەخی دەکا مرۆڤی ترسەنۆک بە غیرەت و ئازا دەکا، ئیمام سادق

٤. خواردنی بەهێ، بۆ دڵی بێهێز زۆر باشە گەدە پاک دەکاتەوە و زەین روون و مرۆڤی ترسەنۆک بە غیرەت و ئازا دەکا، ئیمام سادق

٥. کەسێک لە خورێنی بەیانی بەهێ بخوا ئاوی تووەکەی زیاد دەبێ و منداڵی جوان دەبێ، ئیمام سادق

٦. بەهێ خەم و ناڕەحەتی لادەبا.

٧. بەهێ میوەیەکە لێوڕێژ لە تانۆن کە بۆ دەرمانی زگچوون و ئەستووربوونی ریخۆڵە گەورە زۆر باش و بەکەڵکە. بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ٤٠ هەتا ٥٠ گرەم بەهێ ورد کەن، ماوەی ١٥ دەقیقە لە لیترێک ئاودا بیکوڵێنن پاشان بیخۆن

٨. دەنکی بەهێ، ئەستووربوونی گەدە چارە دەکا، بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ٤٠ گرەم دەنکی بەهێ لە ١٢٠ گرەم ئاودا بخووسێنن پاشان هێندەی لێکدەن هەتا شتێکی سپی شلی لێ بەدیدێ، کە وەک سپێنەی هێلکە دەچێ، پاشان هەرکات ویستیان کەڵکی لێوەرگرن.

٩. کوڵێنراوی گەڵای داری بەهێ، بێخەوی دەرمان دەکا. بۆ ئەو مەبەستە دەبێ مستێک گەڵای بەهێی تازە ماوەی ١٠ دەقیقە لە لیترێک ئاوی کوڵاوی کەی تا دێم دێنێ پاشان روونی کەیەوە ئەوجار بە خونچەی نارنج یا شەکر یا هەنگوین شیرینی کەی پێش خەوتن، دوو کەوچکی سوپخۆری لێ بخۆیەوە.

١٠. کوڵێنراوی گەڵـای بـەهێ بـەو شـێوەی سـەرەوە باشـترین دەرمانـە بـۆ تووڕەیی.
١١. ئەو لینجاوەی لە ٤ گرەم خووسیندراوی دەنکی بەهێ دەست دەکـەوێ، جگە لە چارەیژانی گەروو، کۆخەش، هێدی دەکا، بۆ جوان کردنی مـووی سەر و ئاهار[1]ی قوماش کەڵکی لێوەردەگرن.
١٢. ئەگەر بەهێ لەتلەت کەن لە ئاودا بیکوڵێنن، شـتێکی زۆر بـەهێزی لـێ دروست دەبێ کە مرۆڤ پێی قەبز دەبێ و لەو کاتانەشدا کە بە زەحمـەت خواردن هەزم دەبێ دەیخۆن.
١٣. کوڵێنراوێ کە باسمان کرد بۆ دەرمانی زگچوونی ئاسایی باشە.
کە بە هۆی بێحاڵی یا سستی ریخۆڵە پەیدا دەبێ هەروەها بۆ گەدە و ریخۆڵە بێئەندازە باشە.
١٤. ئەگـەر ئـاوی بـەهێ بگـرن و هاوسـەنگی ئـەو شـەکری تێکـەڵ کـەن و بیکوڵێنن هەتا هەڵدەچێ دۆشاوێکی لێ دروست دەبێ کـە بـۆ دەرمـانی ئەستووربوونی ریخۆڵەکان زۆر باشە.
١٥. ئەگەر بێتوو دەمکراوی ٣٠ گرەم خونچەی بەهێی تازە یان وشـککراوەی لە لیترێک ئاو کـەن، یـان لەگـەڵ ئـارەقی بـەهار نـارنج تێکەڵـی کـەن، بیخۆنەوە؛ خەوێکی قورس و راحەتی بە دواوە دەبێ.
١٦. بەهێ خاوەنی ڤیتامین **A**یە بۆ گەنجکردنەوەی مرۆڤ شوێنەواری باشـی هەیە و هەروەها خاوەنی ڤیتامینی **B** یە کە بۆ راگرتنی حاڵەتی ئاسـایی دەمارەکان زۆر بە کەڵکە و گرنگە.
١٧. بەهێ حاڵەتێکی نێونجی هەیە خواردنی وی خەمناکی و دوودڵی لە بەین دەبا و خۆشحاڵت دەکا.
١٨. بەهێ بۆ بەهێزکردنی کاری گەدە بەکەڵکە.

[1] ـ ئاهار: شتێکی شلە لە نیشاستە یان کەتیرەی دەگرن پارچەی پێ رەنگ دەکەن/ وەرگێر

١٩. خواردنی بەهێ، ئەستووربوونی کۆن و جێگرتووی ریخۆڵـە، چـارە دەکـا زگچوونی ئاسایی و تێکەڵی خـوێن، خوێنـڕێژی بێوەسـیری و منداڵـدان چارە دەکا.
٢٠. خواردنی بەهێ یا کەمپووتی بەهێ یـان شـەربەتەکەی منداڵـدان بـەهێز دەکا.
٢١. ئەوانەی گڵ دەخۆن، یان ئیشتیایان بـۆی دەچـێ، بـەهێ بخـۆن لەبـەر چاویان دەکەوێ.
٢٢. بە خواردنی بەهێ بۆنی ئارەقی لەش خۆش دەبێ.
٢٣. دەنکی بەهێ بۆ دەرمانی کۆخە، تۆزانەوی گەروو و شـکاندنی توونیـەتی، گەرمی گەدە، لابردنی سووتانەوەی زار و زمان، دەنگ گـیران بەکەڵـکە، جا دەبێ ٣٠ گرەم دەنکی بەهێ لە نیو لیتر ئاوی کوڵاتوو بکەی بەیانی و نیوەڕۆ و شەو یەک ئیسکان بخۆیەوە بۆ سووتانەوەی زمان ماوەیـەک لـە زارت دا رایگری.
٢٤. ئەگەر ١٠٠ گرەم تا ١٥٠ گرەم دەنکی بەهێ لە لیترێک ئاودا بکوڵـێنن و رۆژی چەنـدجار لـە پێسـتەکەی هەڵسـوون بـۆ سـووتاو و سـەرمابردوو، قەڵەشینی مەمک و لێو، نارەحەتی بێوەسیری باشە.
٢٥. ئەگەر گەردی سووتێنراوێ تووکی بەهێ لەسەر برینی دانێن خوێنـڕێژی رادەگرێ.
٢٦. ئەگەر کەمێک گەڵای داری بەهێ لەگەڵ بەهار نارنج دەم کـەن لەگـەڵ هەنگوین یان شەکر وەک چا بیخۆنەوە بۆ دەرمانی نارەحەتی دەمـار زۆر باشە.
٢٧. بۆ دەرمان کردنی برینی کەم یا شوتنەوەی چاو کاتێ ژان دەکا دەتـوانن لە تواوەی خەستی کوڵێنراوی گەڵای بەهێ کەڵک وەرگرن.

٢٨. خواردنی رۆنی[1] بەهێ، بۆ، دەرمانی زگچوونی توند، تێکەڵی خوێن ئەستووربوونی جەرگ، برینی گەدە و ریخۆڵە، بەکەڵکە.
٢٩. تێهەڵسوونی رۆنی بەهێ، لە لەش بۆ دەرمانی گرۆیی، نەخۆشی پێستی مشەخۆر(ئەنگەل)ی[2]، کە گیرۆیە، هاورێ لەگەڵ خوروو، کرێژی سەر، ئەسپێی لەش، سووتانەوەی زار و دەزگای شەرمی ژن بەکەڵکە.
٣٠. تێهەڵسوونی رۆژانە یەک جار رۆنی بەهێ لەبەری دەست و لاق لە ئارەقەی زۆر پێشگیری دەکا.
٣١. ئاوی بەهێ، گەدەی منداڵ پاک دەکاتەوە و زگچوون دەرمان دەکا.
٣٢. ئاوی بەهێ، دەماری منداڵ بەهێز دەکا بۆ گەورەبوونی یاریدەدەرێکی باشە.
٣٣. شەربەتی بەهێ دڵ بەهێز دەکا، گەدە بەهێز دەکا و ئیشتیا دەکاتەوە.
٣٤. کە دەنکی بەهێ بجوون، کۆلیی ددان تەواو دەکا و تیژی دەکاتەوە.
٣٥. شەربەتی بەهێ و لیمۆ تینی لەش دادەمرکێنێ، بۆ سازکردنی شەربەتی بەهێ و لیمۆ دەبێ ٢٥٠ گرەم ئاوی بەهێ تێکەڵ لەگەڵ سرکە و ئاو لیمۆی روون و گوڵاو و هەر کام بە ئەندازەی ١٥٠ گرەم لەگەڵ ٣ کیلۆ قەند بیکوڵێنن تا هەڵدەچێ.
٣٦. بەهێ چونکە تانۆنی تیایە مرۆڤ قەبز دەکا میوەیەکە دژی زگچوونە.
٣٧. بەهێ دەرمانی تەمبەڵی دیواری ریخۆڵەکان و گەدەیە.
٣٨. بەهێ دژی خوێنرێژیە و بۆ خاوێن کردنەوەی منداڵدان بە چاک زانراوە.

---

[1] ـ ئەگەر ئاوی بەهێ و بە قەدەر ئەویش رۆنی زەیتوون لێکدەن، بیکوڵێنن، هەتا بە قەدەر رۆنەکە دەمێنێتەوە، دەبێتە ۆنی بەهێ.

[2] ـ مشەخۆر:ئەنگەل: گیاندارێکی بچووکە کە لەسەر پێست و ناو لەشی مرۆڤ و ئاژەڵ دەلەوەرێ.

بیرخستنەوە

١. ئەو تووکەی لەسەر تێکوڵی بەهێیــە هــەزمی قورســە، بــۆ گــەروو دەنــگ خراپــە، لەبــەر ئــەوە دەبــێ پــێش ئــەوەی بەهێکــە بخــۆن، تووکەکــەی لێوەکەن.

٢. تــووکی بــەهێ خوێنــڕژێ بــرینی بــڕدراو رادەگــرێ، لەبــەر ئــەوە دەبــێ تووکەکەی بەهێ بسووتێنن و لەسەر برینەکەی دانێن.

تێکەڵییەکانی بەهێ

لە سەت گڕەم بەهێ ئەو مادانەی خوارەوە بەدیدێن.

١ـ پرۆتئین ١ گرەم ٢ـ گلۆسید ٢٦ گرەم ٣ـ لیپید ٥/. گرەم ، ٤ـئاو ٧٨ گرەم، ٥ـ بەهێ لێورێژە لە ڤیتامینەکانی **B, A** و خوێی و قسڵ و تانۆن، ٦ـ رێـژەی هێـزی تین ١١٢

ترێ

ترێ: عنب: انگور: **Grpe**

بەیان

ترێ میوەیەکی شیرن و خۆشە لە جۆری میوەی هێشووییە بـە کاڵـەکەی دەڵـێن قۆرە، رەنگی سەوزە و تامی ترشە، ترێ گەییو رەنگی جۆراوجۆری هەیـە ئاوەکـەی پاش ئەوەی بوو بە خەمیر دەبێتە شەراب لە تکەی هەڵـمی کوڵـاوەکەی ئەڵـکۆل دروست دەکەن، دۆشاو و سرکەش، لە ترێ دروست دەبـن داری تـرێ رەز، تـاک، مێوێشی پێ دەڵێن، لە ئێراندا چەند جـۆر بـە نێـوی جیاجیـا هەیـە بـە تـەنیا لـە ئازەربایجان ٦٠ جۆر ترێ هەیە، کە باشترین ترێ ئەوەیە گـەورە بـێ، شـیرن بـێ، پێستێکی ناسکی هەبێ و کەم دەنک بێ، لە چەنـد ئایـەتی قورئانـدا باسـی کـراوە تایبەتمەندێکی لە خوارەوە باسـی دەکـەین بـۆ تـرێ گـوتراوە نیشـانە و بەڵـگەی مۆعجیزەبوونی قورئانە، لە بابەت میوەکانەوە لە وتەکانی ئیمام محەمـەد بـاقر کـە فەرموویە، چوار میوە بەهەشتین، ترێ، خورما، هەنار و سێو ئـەو بەشـانەی کـە بـۆ خواردن و دەرمانی نەخۆشی دەبن، لە داری ترێ ئەوانەن، ١ـ میوە، ٢ـ دەنکەکەی واتە تووەکەی، ٣ـ گەڵا، ٤ـ تووی ناسک و تـازە، ٥ـــ تەرزەکـەی (ئـەوەی لەشـت دەهاڵــێ) گرنگتــرین شــوێن لــە ئێرانــدا بــۆ چەقانــدنی تــرێ ناوچــەکان فــارس، ئازەربایجان، کوردستان (وەرگێڕ) خوراسان، ئیسفەهان، قـەزوێنن، بـە ناوبـانگترین ترێ لە ئێران ئەوانەن، عەسکەری، یاقووتی، ئەوانە بێتۆون، هەر دووکیان، ریش‌بابا، رەجەبی، شایی، ئەوانە دەنکیان هەیە.

تایبەتمەندی ترێ

١. ترێی گەییو شەربەتێکی بەهێزە و تەواوە، کە خـاوەنی ڤـیتامینێکی زۆرە خواردەمەنێکی بەکەڵکە بۆ ژیان و لەش.

٢. منداڵان یان ئەو کەسانەی زۆر کزن، پێیان خۆشە قەڵەو بن دەبێ بەیانان لیوانێک و عەسرانە لێوانێ ئاوی ترێ بخۆنەوە.
٣. ئـاوی تـرێ زیـاتر دەدرێ بەوانـەی ماوەیـەکی درێـژ نـەخۆش بـوون و بێهێزن.
٤. ترێ بۆ بەهێزکردنی تەواوی لەش باشە بۆ نەخۆشی کـزی، کـەمخـوێنی، سیلی سیپەلاک، وشکی (قەبزی) دەروون، بێوەسیری و کۆخەڕەشـە زۆر باشە.
٥. ئەوانەی دوای برینکاری (عەمەل) نیازیان بەهێزگرتنەوە هەیە، یەک یـان دوو لیوان ئاوی ترێ ئاکامێکی باشی دەبێ.
٦. ئاوی ترێ خۆراکێکی زۆر باشە بـۆ ئەوانـەی گـیرۆدەی زیـادی جەوهـەر (ئورە)ی خوێنن و (ئەسیدۆز).
٧. ئاوی تـرێ بـۆ ئـەو نەخۆشـانەی گـیرۆدەی ئەسـتووربوونی گورچیلـەن، خواردنەوەی ئاوی ترێ باش و میزهێنەرێکی بەکەڵکە لەوبارەوە واباشەبە جێگای شیر، بیدەی بە نەخۆش.
٨. ئاوی ترێ بۆ ئەوانەی جەرگیان باش کارناکا، راسپێردراوە، چونکـە ئـاوی ترێ کاری هەڵگرتنی قەند لـە جەرگـدا دەکـا و لابـردنی زەرداو ئاسـان دەکا.
٩. دۆشاوی ترێ بێهێزی لەش و بێهێزی هەناو (احشاء) چارەدەکا، بۆ ئـەو مەبەستە دۆشاوی ترێ لەگەڵ شیری مانگا لێکـدەدەن لەگـەڵ هێنـدێ بادامی شیرن رۆژانە ٢ تا ٣ لیوان دەدەن بە نەخۆش.
١٠. بۆ دەرمانی زەردوویی دۆشاوی ترێ لەگەڵ تۆزێک سرکە تێکەڵ دەکەن دەیدەن بە نەخۆش.
١١. خواردنی دۆشاوی ترێ کە تێکەڵ بێ لەگەڵ کەمێک زافەران بـۆ خـەم و ناڕەحەتی و تووڕەیی زۆر توند و ناڕەحەتی دەمار بەکار دەبرێ، دەبـێ تـا چاکبوون بەردەوام بێ.

١٢. بۆ دەرمانی لکەی دەم و چاو دۆشاوی ترێ بە تەنیا یان لەگەڵ تۆزێک خوێ لەو لکانە هەڵسوون.
١٣. دۆشاوی ترێ لەگەڵ هێرۆی کوڵاو، وەک مەڵحەم لەسەر ئاوساوی کوانی دادەنێن زارکی ئاوساوەکە دەکاتەوە جگە لەوەش ئەو ماسیوانەی کە بە هۆی کوتراو ئەستووربوون، زۆر بەکەڵکە.
١٤. شەربەتی ترێ، بۆ بەهێزکردنی تەواوی لەش باشە.
١٥. شەربەتی ترێ، زەرداو و مەستی لادەبا.
١٦. شەربەتی ترێ، چارەی زگچوون و رشانەوە دەکا بۆ ئەو مەبەستە دەبێ بەیانی و نیوەڕۆ و شەو یەک کەوچک بخۆنەوە.
١٧. شەربەتی ترێ ئیشتیا دەکاتەوە، دەبێ هەموو ژەمان پێش نان خواردن کەوچکێک بخۆیەوە.
١٨. رۆنی ترێ، پێست نەرم دەکا بە جێگای کرێمی جۆراوجۆر بۆ خۆجوان کردن، بۆ پاراستنی پێست و خاوێنی کەڵکی لێ وەردەگرن.
١٩. تێهەڵسوونی رۆنی ترێ لە پێست و ئەندامی ئەو کەسانە کە بە وەرزش ماندوو بوون و جەمام بوون و کوتراون، چارە دەکا.
٢٠. داماڵینی ئەندامی سەرماڵێدراو بە رۆنی ترێ شوێنەواری باشی هەیە.
٢١. خۆڵەمێشی نەرمی دەنکی ترێ بۆ ئەو چاوانەی ئاویان لێدەڕژێ و بۆ رووناکی چاو بەکەڵکە وەک کل چاوی پێ بڕێژن.
٢٢. ترێیان وەک شیری دایک حساب کردووە و بە شێوەی خوارەوە هەڵیان سەنگاندووە.

ماک	شیری دایک	ئاوی ترێ
ئاو	٨٧	٨٣ تا ٧٥ لەسەت
کەرەسەی ئەزۆتدار	١/٥	١/٧ لەسەت
کەرەسەکان	٤/.	١/٣ لەسەت
قەند	١١	١٢ تا ٣٠ لەسەت

هێندێ پزیشک باوەڕیان وایە ئاوی ترێ شیری گیایەکە کە مـادەی خـۆراکی بە چەند قات لە شیری ئاژەڵ زیاترە.

٢٣. ترێ جەرگ بەهێزدەکا بۆ هەڵسووڕانی ساغی ئەو یاری دەکا.

٢٤. ترێ ژاری لەش لادەبا و قەبزی چارەدەکا و نایهێڵێ.

٢٥. ئەگەر ئاوی ترێ لە پێست هەڵسوون، چرچ و لۆچییەکانی لادەبا، پێسـت نەرم و ئاودار دەکا.

٢٦. ترێ بۆ ئەو کەسانەی کە گیرۆدەی ماسـینی ئـەژنۆن، جمگـەی لەشـن، بادارن، یان لەبەر پیری یان قورسی گەی لەشیان ئەستوور بووە، ئەوانەش بەردی گورچیلەیان هەیە، باشە.

٢٧. ئاوی ترێ بۆ ئەوانەی گیرۆدەی ژاربوون یـان پلـەی گوشـاری خوێنیـان چووەتەسەر یان خواردنیان باش بۆ هەرس نابێ، یان نەخۆشـی پێسـتیان هەیە یان توێخ هەڵدانی پێسـت و وشـکەبیرۆ یـان گورچیلـەیان چڵـکی کردووە، باش و بەکەڵکە.

٢٨. ئاوی قۆرە، فێنکە کاتێک تاوتوێی لەشت دادەگرێ بۆ چارەی گەرووخرە، ماسینی سیلی سیپەلاک بەکاردێ.

٢٩. مێوژ لە ترێ بەهێزترە، سینگ نەرم دەکاتەوە، خڵـتەی دەروون دێنێتـە دەرێ.

٣٠. مێوژ بۆ هەموو نەخۆشـێکی سـیپەلاک، لوولـەی[1] سـیپەلاک، گورچیلـە، میزەڵدان و جەرگ دەیخۆن.

[1] – **قصبەالریە** = لوولەی سیپەلاک ئەو کورکورۆژەی کە لە لەشی مرۆڤ دایە کە لە قورگەوە دەرواتەخوارێ دوایە دەبێتە دوو لک، هەر لکەی بە سیپەلکێکەوە دەنووسێ یەکیان شوێنی هەناسەکێشانە.

٣١. شیرەی بەهارانی مێو کاتی بڕین (فرمێسکی مێو) بە ئەندازەی کەوچکێکی قاوە خواردن بەیانان بۆ لابردنی بەردی گورچیلە بەردی کیسەی زەرداو و خیزی گورچیلە و کیسەی زەرداو باش و بەکەڵکە.
٣٢. تکەی فرمێسکی مێو لەسەر برینی دانێی زۆر زوو چاکی دەکاتەوە.
٣٣. ئەگەر چاوی سوور هەڵگەڕاو یان پێڵووەکانی ئەستوور بوو بە تێکێشانی ئەو ئاوە، ئەستوور بوونەکەی چاک دەبێ سوورییەکەشی هەروا.
٣٤. ئاوی قۆرە، قەڵەوی زۆر، کز دەکا.
٣٥. ئاوی قۆرە، بلووغ بوون یان عازەب بوونی کچان پێش دەخا مانگانەی ژنان دەکاتەوە.
٣٦. ترێ شوێنەواری (ئەزید و ئەرسێنیک[1])ی هەیە، ئا بەو شێوە بۆ لۆکان بە تایبەت نەخۆشی تووی کەڵەبابەی گەروو باشە. (سێو مرۆڤ)
٣٧. ئاوی ترێ، شیری ژنان زیاد دەکا.
٣٨. ترێ بۆ سڕینەوەی خەم و ناڕەحەتی بێتاقەتی توند، زۆر باشە، لەو بارەوە لە ئیمام سادقیان گێڕاوەتەوە کە فەرموویە، دوای تۆفانی نووح، کە ئاو، زۆری عەرز شوشتبۆوە (عەرزی دادڕیبوو/ وەرگێڕ) حەزرتی نووح لە قەبرستان ئێسکی مردووەکانی دی (کە سێڵاو دەری خستبوون) زۆر خەمناک بوو، خوای گەورە بە وەحی پێی فەرمووە کە ترێ ڕەشە بخۆ تا خەمەکەت بڕوا.
٣٩. گەڵای ترێ ئەستووربوونی سیپەلاک کە کۆن و جێگرتوو بێ، چارەدەکا.
٤٠. گەڵامێو، یا لەباری کریپ یان چڵکی ریخۆڵەکان، دژی چڵکی چاکە بۆ شوشتنەوەی ریخۆڵەکان بایەخی زۆرە دەتوانن چوار گڕەم گەڵای وشکی مێو لە لیوانێک ئاوی کوڵیودا دەم کەن ڕۆژی دوو تا سێ فینجانی لێ بخۆنەوە.

---

[1] – تەلێکی سپی بە ڕەنگی پۆڵا لە نزیک هەوا ئاگر دەگرێ بە مەرگەمشک بەناوبانگە./عەمید/

٤١. ئاوی قۆرە خۆراک خۆش و بەلەزەت و بە تام دەکا، ئیشتیا دەبزوێنێ.
٤٢. ئاوی قۆرە کاری هەرس بەهێز دەکا، جەرگ بەهێز دەکا و زەرداو لادەبا، بۆ ئەو مەبەستە باشتر وایە رۆژانە یەک کەوچکی مرەبا خواردن چەند رۆژان لەسەر یەک بخۆنەوە.
٤٣. ئاوی قۆرە زگچوونی ئاسایی دەرمان دەکا، بۆ ئەو مەبەستە دەبێ کەوچکێکی نان خواردن، سێ جار لە رۆژدا بخۆنەوە.
٤٤. لە زار وەردان و غەرغەرە کردن بە ئاوی قۆرە بۆ دەرمانی ئاوسانی زار، پووک و گەروو بەکەڵکە.
٤٥. ئاوی قۆرە منداڵی ناو زگ دەپارێزێ، بۆ ئەو مەبەستە دەبێ کەمێک ئاوی قۆرە لەگەڵ خۆراکی رۆژانە بخۆن.
٤٦. ئەگەر چەند تنۆک ئاوی قۆرە لە کاتی راسانی لووت (خوێنڕێژی) لە ناو لووت کەن، خوێنەکە رادەگرێ و وشکی دەکا.
٤٧. بۆ دەرمانی چڵکی گوێ دەتوانێ قۆرە و سرکە بە قەدەر یەک تێکەڵ کەن، چەند رۆژ، رۆژی سێ جار یەک یان دوو دڵوپ لە گوێ بکەن.
٤٨. ئاوی قۆرە بۆ لاچوونی زەردی روو دەرمانی قەڵەوی بێحەد باشە، لەبەر ئەوە دەبێ یەک هەتا ٢ کەوچکی چێشت خواردن ئاوی قۆرە لەگەڵ خۆراک بخۆن.
٤٩. تێهەڵسوونی بە قەد یەکی تێکەڵکراوی ئاوی قۆرە و ئاوی کەوەر پاش وەڵامدانەوەی دەروون لە شوێنی بێوەسیری بەکەڵکە و چارەی دەکا.
٥٠. گەڵای مێو دەکەنە دۆڵمە و لێیدەنێن و دەیخۆن.
٥١. گەڵامێو ئیشتیا دەکاتەوە و بەهێزە، دژی زگچوونە، میزهێنەرە، دژی مەستییە.
٥٢. گەڵامێو بە دوو شێوەی خوارەوە، بۆ چارەی زگچوون(ئیسحال)ی خوێنی، رشانەوە، برینی گەدە (گەدە) و خوێنڕێژی گەدە بەکەڵکە.

ئەلف ـ ٣٠ گرەم گەڵای گەنجی میوە بە شێوەی تازە یا وشککراو لە لیترێک ئاودا دەکوڵێنن دوای روون کردنەوە، وەک چا، رۆژی یەک تا سێ ئیسکان دەخۆنەوە.
ب ـ گەردی گەڵای گەنج (شلک)ی وشککراوی مێو رۆژانە بە ئەندازەی ٤ تا ٥ گرەم لەگەڵ هەنگوین یان شەربەتی قەند تێکەڵی دەکەن و دەیخۆنەوە.

٥٣. کوڵێنراوی گەڵامێو بەو شێوەی سەرەوە، پارێزەری منداڵە، لە زگی دایکی دا، لە لەبار هاویشتنی پێشگیری دەکا.

٥٤. خواردنی گەڵا یان کوڵێنراوەکەی بەو جۆرەی سەرەوە بۆ چارەیژانی جمگە، بۆ زەردوویی، بۆ ئەوانەی میزیان بۆ ناکرێ، بۆ واریس[1]، شوێنی شەفا بەخشی هەیە.

٥٥. گەردی نەرمی گەڵامێو لە جێی خۆیدا خوێن بەربوون رادەگرێ.

٥٦. گەڵامێو بکوڵێنە، دەست و لاقی سەرمابردوو چاک دەکاتەوە.

٥٧. لە تەرزەکانی مێو، بیکوتە و تینی بۆ بێنە، شیرەیەکی لێ دێتەدەر لە رۆژدا ٣٠ تا ٦٠ گرەمی لێ بخۆ، خوێنرێژی دەروون وەک زگچوونی خوێنی، خوێنرێژی منداڵدان، بێوەسیری دەرمان دەکا.

٥٨. سرکە تامی خواردن خۆش دەکا، تامێکی تایبەتی پێ دەدا، ئیشتیا دەکاتەوە و دەیبزوێنێ.

٥٩. سرکە، هەزمی گۆشت هاسان دەکا.

٦٠. ئەگەر خوڵەمێشی گەرم لە سرکەدا بخوسێنن لەسەر لووی ماسیوی دانێن دەرمانی دەکا.

٦١. ئەگەر سرکە و گوڵاو بە قەدەر یەک تێکەڵ کەن و بیکوڵێنن پاشان کوتەپەڕۆیەکی خاوێن بەو تێکەڵکراوە تواوەیە بخوسێنن، لەسەر سەری نەخۆشەکەی دانێن، ئەو ژانە سەرەی کە وێدەچێ لە جەرگ یان زەرداو بێ، چارە دەکا.

٦٢. شوشتنەوەی زار بە سرکەو گوڵاو و بۆنی ناخۆشی زار ناهێڵێ.

---

[1] ـ واریس: نەخوشییەکە رەگی بەلەک رەش و شین دەبێتەوە و ئستوور دەبێ.

٦٣. چەند دڵۆپێک سرکە لە گوێت کە، ئەگەر گیانداریکی وردیلە یان کرمێک لە گوێت دابێ، دەیهێنێتەدەرێ.

٦٤. ئەگەر سرکە لەو جێیە هەڵسوون، کە دەخورێ یان خوێنێکی کـەمی لێـدێ چاکی دەکاتەوە.

٦٥. ئەگەر سرکە و خوێ تێکەڵ کەن، لە زاری ئەو کەسەی کەن، ددانی کێشاوە ماوەیەک تێدا راگرێ، چەند جار پاتەی کاتەوە، خوێنەکە رادەگرێ.

٦٦. ئەگەر ئەو جێگایەی دەسـووتێتەوە وەک کزانـەوەی سـووتاوی ئـاور، ئەگـەر سرکەی تێهەڵسوون، دەرمانی دەکا.

٦٧. تێهەڵسوونی خەستایی بنی سرکە، پەڵە و لکـەی لـەش، بـای سـوور[1]، ژانی جمگە و ئەستووربوونی مەمک، چارە دەکا.

٦٨. ئەگەر کەمێ ئاردی جۆ بە سرکە بکەنە، هـەویر و لـەو جێیـەی مـەمک کـە ئەستوور بووە یان هی بناگوێی دانێن دەرمانی دەکا.

٦٩. خونچەی ترێ، جەرگ و گەدە بەهێز دەکا.

٧٠. خونچەی ترێ، رشانەوە و قرقێنە و نزگرە هێدی دەکا.

٧١. خونچەی ترێ، ترشانی خۆراک لە گەدە دا دەرمان دەکا، بۆ ئەو مەبەسـتەی سەرەوە دەتوانی ١٠ گرەم لە گەردی خونچەی ترێ لەگەڵ کەمێک ئـاو بخۆنـەوە یان بیکوڵێنن دوای هەر ژەمێک نیوەی هەتا یەک ئیسکانی وەک چا بخۆنەوە.

٧٢. ئەگەر فرمێسکی ترێ، لەسەرتێمیسک دانێن، و تێهەڵسوون چاکی دەکا.

٧٣. فرمێسکی ترێ، بالووکە چارە دەکـا، دەبـێ چەنـدین جـار تێـی هەڵسـوون، پاتەی کەنەوە.

٧٤. خواردنی هێندێک فرمێسکی ترێ، بەردی میزەڵدان لادەبا.

---

[1] ـ بای سوور: نەخۆشێکە کە لە پیسبوونی خوێن پەیدا دەبێ، پێستی لەش سوور دەبێتەوە و دەماسێ.

٧٥. توولەی تازەی ترێ، بێوەسیری دەرمان دەکا، بۆ ئەوە دەبێ خۆڵەمێشی مێوره یان کای مشاری مێوره هی خاوێن له سرکەدا بخووسێنن و بکەنە هەویر، دوای وەرگرتنی دەروون له جێگەی بێوەسیری هەڵسوون.

٧٦. تولەی تازه و ناسکی ترێ، هەموو تایبەتمەندییەکانی گەڵاکەی تیایه، بەڵکو چاتریشه.

٧٧. ئەگەر خۆڵەمێشی مێورەی مێو، له سرکەدا بتوێننەوه و له جێگەی ئاوساوی لوو، یان جێگەی چزووی (گیانداری وردیله) جرۆجانەوەری هەڵسوون، چارەی دەکا.

٧٨. ترێ هۆی بنەڕەتییه بۆ گەڕانەوەی هێزی ماسوولکەکان.

٧٩. ترێ خۆراکێکی باشه بۆ زنجیرەی دەمارەکان و ئاوی ترێ تینی دەمارەکان هێدی دەکا.

٨٠. ئەو «دیازستاز»انەی لەسەر پێستی ترێن یارمەتیدەرێکی باش بۆ لوولەی هەزم کردن.

٨١. ئاوی ترێ و ترێ، بۆ منداڵان، ژنان، پیران رۆز باشه.

٨٢. ترێ وێدەچێ سەرسووڕهێنەرترین نەخۆشی واته شێرپەنجه چارەسەر بکا.

٨٣. ئاوی ترێی تازه بۆ ئەوانەی بێ حاڵ و شەکەتن، و ئەوانەی گیرۆدەی (بادیامان) و نەخوشیگەلی دڵن، زۆر باشه.

٨٤. بەهۆی چوونه ناو خوێنی قەندی ترێ، مادەی سازکردنی هێز بەدیدێ که ماسوولکەکان به هۆی ئەوان کار دەکەن.

٨٥. خواردنی ترێ لەو ئیشانەی خوارەوه پێشگیری دەکا:

١ـ له ترشان و قورسه کردنی خواردن.

٢ـ خراپی هەرس.

٣ـ خوێنڕێژی.

٤ـ پەیدابوونی بەرد له جەرگ و مزەڵداندا.

٥ـ ژارگرتووی توند به جیوه و قوڕقوشم.

٦ـ هێندێک لە نەخۆشی گەلی پێستی.
٨ـ بای جمگەکان

٨٦. ترێ گەدە و ریخۆڵە و ئەو خواردنانەی خراپ هەرس بوون و مانەوە لە گەدەدا دەیان سووتێنێ و پاکیان دەکاتەوە.

٨٧. فێنک کردنەوە بە ترێ هەموو ئاوساوەکان و تاوەکانی ریخۆڵە هێدی دەکا و گەورەبوونەوەی سپڵ و جەرگ چارە دەکا.

٨٨. ترێ دوو هێندەی گۆشت لە لەشدا تین بە دیدێنێ بە پێچەوانەی گۆشت ژاری نییە، بەڵکو پێچەوانەی ئەو دژی ژارە یەک کیلۆ ترێ بە قەدەر یەک لیتر شیر تایبەتمەندی دژی ژاری هەیە.

٨٩. روبی قۆرە، تاو و تین و زگچوون هێدی دەکا.

٩٠. روبی قۆرە هەناو بەهێز دەکا، رشانەوەی زەرداو ناهێڵێ.

٩١. روبی قۆرە، توونیەتی ناهێڵێ.

٩٢. روبی قۆرە ئیشتیا دەکاتەوە، منداڵ لەناو منداڵداندا قایم دەکا.

٩٣. ئەو ژنانەی دەیانەوێ پێستی دەم و چاویان بریقەدار و روون بێ، دەتوانن توزێ لۆکە بە ئاوی ترێ تەڕ کەن، لە دەم و چاویانی هەڵسوون، دوای ١٠ دەقیقە دەم و چاویان بە ئاوی شیلە و گەرم کە گەردی جوشی شیرینی تێدا تواوەتەوە، بشۆنەوە و وشکی کەنەوە.

٩٤. مێوژی بێدەنک لەگەڵ گوڵی زمانەگا (گۆزراون)لەگەڵ خورمای سەوز بۆ دەرمانی هەناسە سواری باشە.

چۆنیەتی دروست کردنی دۆشاو، شەربەت، رۆنی ترێ:

١. دۆشاوی ترێ: ئاوی ترێ دەکوڵێنن هەتا یەک لە چواری دەمێنێتەوە، ئەو سازکراوە پێی دەڵێن دۆشاو کە تامێکی خۆش و دڵگر و شیرینی هەیە و خەستیشە.
٢. شەربەتی ترێ: ئاوی ترێکە لە دەفرێک دەکەن لەگەڵ ئەندازەیەکی لەبار و پێویست شەکر ئەوندەی دەکوڵێنن تا دەگاتە رادەی شەربەت.

٣. رۆن ترێ: ئەگەر ئاوی ترێ بە قەدەر ئەویش رۆنی زەیتوون تێکەڵ کەن و بیکوڵێنن پاشان ساردبێتەوە وبیکوڵێنییەوە چەند جار ئـەو کوڵـاندن و ساردکردنەوە و پاتەکردنەوە. جا رۆنی ترێ دروست دەبێ.

بیرخستنەوە

١. زۆر خواردنی ترێ دڵت پێکدادێنێ توشـی زگچوونـت دەکـا، زگچـوونی ئاسایی جا لەبەر ئەوە زێدەڕەوی تیا مەکەن.
٢. خواردنی ئاوێ ترێ بۆ ئەوانەی گیرۆدەی قەندن، خراپە.
٣. بە درێژی و بەردەوام خواردنی ئاوی ترێ، بەردی گورچیلـە بەدیـدێنێ و خڵتە لە دەزگای میزەڵدان‌دا.
٤. خواردنی ترێی نەگەییو، دەبێتە هۆی تێکچوونی گەدە
٥. ناوکی ترێ، سارد و وشکە دەبێتە هۆی باکردن لە گەدەی لاوازدا.
٦. زۆر خواردنی ترێ کاردانەوەیەکی توندی لەسەر جـەرگ و گـەدە هەیـە، هەتا وێدەچێ ریخۆڵە و گەدە ببەستێ.
٧. خواردنەوەی ئاوی سارد بە دوای ترێدا، بۆ گەدە خراپە.

تێکەڵییەکانی خۆراکی ترێ و مێوژ

	ترێ (یەک هێشوو ناونجی)	مێــوژ (یــەک فینجان)	
پرۆتئین	٠,٦	٤	گرٖەم
چەوری	٠,٧	کەم	گرٖەم
کەلسیۆم	١٧	٩٩	میلیگرٖەم
ئاسن	٠,٧	-	میلیگرٖەم
ڤیتامین **A**	٨٠	٣٠	یەکەی نێونەتەوەیی
ڤیتامین **B1**	٠,٠٦	١٣	میلیگرٖەم
ڤیتامین **B٢**	٠,٠٤	٠,١٢	میلیگرٖەم
ڤیتامین **C**	٤	٢	میلیگرٖەم
ڤیتامین **PP**	-	٠,٧	میلیگرٖەم
کالۆری	٧٣	٤٦٠	
قەند		١٢٤	گرٖەم

پرتەقاڵ

پرتەقاڵ: پرتقال: برتقال: **Sweet**

بەیان

پرتەقاڵ میوەیەکە لە جۆری تێکەڵییەکان وەک نارنج دەچێ، بەتام و لەززەت و خۆشە، خاوەنی ڕێژەیەکی زۆر ڤیتامینی **C, B, A** و ماکی کانە، پەروەردەکردنی داری پرتەقاڵ لە شارەکانی باکوور و باشووری ئێراندا باوەکە بە شێوەی دار و دارۆچکە یا پەنچک، بە بەرزی ٤ تا ٥ گەز دەڕوێ ئەو بەشانەی لە داری پرتەقاڵ کەڵکیان لێ وەردەگرن، ئەوانەن: گەڵا، میوە، گوڵ، بە عەرەبی پێی دەڵێن (برتقال) بەکاڵی، بە کوڵیوی، شەربەت، بە مرەبا، بە بەستەنی دەیخۆن، پرتەقاڵ چەند جۆری هەیە: پرتەقاڵی تۆوی، شاسواری، ئونشۆ، مجری.

تایبەتمەندی

١. پرتەقاڵ میوەیەکی زۆر باشە، لێوڕێژە لە ڤیتامینەکان، بە تایبەت ڤیتامین **C** خاوەنی خوێی کانی زۆرە.

٢. هەبوونی هۆڕمۆنەکانی گەورەبوون، زیادکردنی کلسیۆم، فۆسفۆڕ، ئاسن، ڤیتامینی **C, A** لە ئاوی پرتەقاڵ دا گەورەبوونی ئێسک و قایم بوونی ددانەکان زۆر بەکەڵکە. لەبەر ئەوە بۆ بەهێز کردن و گەورەبوونی بۆ دابین کردنی ماکی پێویست بۆ ژنانی دووگیان و ئەو ژنانەی شیر دەدەن، بە منداڵ زۆر باشە.

٣. ئاوی پرتەقاڵ بە هۆی ئەوەی خاوەنی پرۆتئینە، بە تایبەت قەندی تەواو، ماکێکی خۆراکییە بەهێزت دەکا کە بۆ بەهێزکردنی تەواوی لەش بەکار دێ.

٤. پرتەقاڵ چونکە خاوەنی ماکی کانی تەواوە، بە تایبەت پتاسیۆم بە ڕێژەیەکی زۆر، دەبێتە هۆی زیادبوونی میز لەو ڕێگایەوە ژاری لەش دەکاتەدەرێ و خۆشی و شادی بەدیدێنێ.

٥. باشترین و سروشتی‌ترین ریگـای بەربـەرەکانیٚ لەگـەڵ ویشـکی دەروون (قەبزی)، خواردنەوەی یەک هەتا دوو لیوان ئاوی پرتەقاڵە لە رۆژدا.

٦. ئەسانسی[1] پرتەقاڵ تایبەتمەنـدی دژی چڵـکی هەیـە، خـاوێن‌کەرەوەیـە لەوبارەوە بۆ سازکردنی فیچقـەی دژی چڵـک، ئۆدکلـۆن، ئاوەکییـەکانی جوانی (شلەمەنی)، بۆن خوش کردن، شەربەتەکانی پزشکی، کەڵکی لـیٚ وەردەگیریٚ.

٧. پرتەقاڵ خوێن گەرم دەکا.

٨. پرتەقاڵ دەزگای لەش بە دژی زیـادبوونی ئەسـیدی خـوێن یـاری دەکـا شوێنەواری ئەو دەبەتلێنیٚ.

٩. ئـاوی پرتـەقاڵ خواردنەوەیەکـە ژیـان بـەخش کـە دژی چڵـکە و خاوێن‌کەرەوەیە.

١٠. ئاوی پرتەقاڵ بۆ ئەوانەی نەخۆش بوون و تـازە هەسـتاونەوە و بـیٚهێـزن باشە.

١١. ئەگەر پرتەقاڵ بکوڵێنن و تا گەرمە لەسەر برینی دانێن و تێی هەڵسـوون چاکی دەکا.

١٢. ئەگـەر ٢٠ گـرەم گەڵـای وشـکی پرتـەقاڵ لـە لیترێـک ئاوکـەن و ئاوەکوڵیوەکە ماوەی ٢٠ دەقیقە دەم بێنیٚ و بـاش روونیکەنـەوە لەگـەڵ هەنگوین یان شەکر شیرینی کەن هەموو رۆژیٚ ٢ یان ٣ فینجانی پـێش ژەم بخۆنەوە، کۆخە چاک دەکا.

١٣. خورادنی ئاوی پرتەقاڵ بۆ دەرمانی تاو بە چاک زانراوە.

١٤. بۆ چارەیبیٚخەوی دەتوانن ٢٠ گـرەم گەڵـای وشـکی داری پرتـەقاڵ لـە لیترێک ئاوی کوڵیو کەن ماوەی ١٠ تا ١٥ دەقیقە لێی گەڕێن دەم بێنیٚ

[1] ـ ئەو ماکە بۆن خۆشەی کە لە گیا یان ئاژەڵ دەگیریٚ وەک ئارەقی نەعنا و شلیشە بەوە دەڵێن ئەسانس

پاش روون بوونەوەی شیرینی کەن بە هەنگوین یـان شـەکر کـاتی خـەو فینجانێکی لێبخۆنەوە و بنوون.

١٥. دەمکراوی گوڵی پرتەقاڵ بۆ نەخۆشـی قۆڵـنج بـە تایبـەت قۆڵـنجێ کـە سەرچاوەکەی دەمارە، زۆر بەکەڵکە، بۆ ئەو مەبەستە دەبێ لیترێک ئـاوی کوڵیو لەسەر ١٠ تا ٤٠ گرەم گوڵی وشک کەن تا ١٢ دەقیقە دەم بێنـێ، پاشان کە روون بۆوە، شیرنی کـەن، هـەموو رۆژێ ٢ تـا ٣ فینجـانی لـێ بخۆنەوە.

١٦. دەم کراوی گەڵای پرتەقاڵ، کاری هەرس ئاسـان دەکـا، لـەرز و ژانی دڵ هێدی دەکا، بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ٢٠ گرەم گەڵای وشکی پرتـەقاڵ لـە لیترێک ئاوی کوڵیو کەن ماوەی ١٥ تا ٢٠ دەقیقە دەم بێنێ دوای روون بوونەوەی شیرینی کەن هەر رۆژێ ٢ تا ٣ فینجانی پـێش نـان خـواردن لێی بخواتەوە.

١٧. دەمکراوی گەڵای وشکی پرتەقاڵ بۆ چارەیژانی میگرین (ژانی لاجەسەر) بەکەڵکە هەر وەک بۆ بێخەوی باسمان کرد ئاوا.

١٨. پڕتەقاڵ، خوێن خاوێن دەکاتەوە بۆ دەرمانی خوێنڕێژی توند و لـەرز بـێ ئەندازە چاکە.

١٩. ئەو ترشییە ئالییانەی لە پرتەقاڵدان بە تایبـەت ترشـی جەوهـەری لیمـۆ دووکاری خۆراک دەکا: ئەلف ـ ئەرکی کیمیایی خۆی بەڕێوە دەبا.

ب ـ وەکوو قەنـدەکان وەک چـەوری، سـپیایی بـێنزینی ماشـێنی ژیـان وان دەسووتێن وگەرمای لەش دابین دەکەن. (یانی بێنزین بۆ ماشێن ئەوانەش بۆ لەشی مرۆڤ ئاوان).

٢٠. ترشی میوەکان بە تایبەت جەوهەری لیمـۆ و پرتـەقاڵ کلسـیۆمی لـەش زیاد دەکەن، چونکە پرتەقاڵ خاوەنی ڕێژەیەکی زۆر کلسـیۆمە کـە وەک کلسیۆمی شیر تێکەڵی لەش دەبێ.

٢١. پرتەقاڵ ڕێژەیەکی زۆر ڤیتامین **D**ی تێدایە کە بۆ تێکەڵ بوونی کلسیۆم زیانی نییە، ئێسک بەهێز دەکا.
٢٢. پرتەقاڵ خۆراک دەدا بە مرۆڤ، گەدە ماندوو ناکا، خۆراکێکە مرۆڤ قەڵەو ناکا با شترین دەرمانە بۆ ئەوانەی دەیانەوێ کز بن.
٢٣. پرتەقاڵ گەدە سووک دەکا ڕەنگی تاریک دەکاتەوە و ڕۆشنی دەکا.
٢٤. ئەو شتە سپیەی نێوان تێکوڵ و گۆشتی پرتەقاڵ بۆ شیرینیسازی دۆغرمە و کەمپووت و شتی تریش، کەڵکی لێوەردەگرن.
٢٥. گوڵی پرتەقاڵ بۆ نەرم کردن و زیاد کردنی پێست زۆر باشە.
٢٦. لە گوڵی پرتەقاڵ عەتری زۆر باش دروست دەکەن.
٢٧. پرتەقاڵ هەڵسووڕانی خانە (سلول)ەکان[1] زیاد دەکا، دەمار بەهێز دەکا.
٢٨. پرتەقاڵ بۆ، ئەوانەی نەخۆشی قەندیان هەیە، زۆر باشە.
٢٩. پرتەقاڵ بۆ لابردنی تێکچوونی گەدە و جەرگ شوێنەواری باشی هەیە.
٣٠. دەمکراوی گەڵای پرتەقاڵ لەگەڵ تێکوڵی نارنج بۆ هێدیکردنەوەی دڵەتەپە دەرمانێکی باشە.
٣١. بۆ هەڵامەت و گەروو گیران دەتوانی ئاوی یەک پرتەقاڵ لە فینجانێک ئاوی کوڵاتوو کەی بە دوو کڵۆ قەند شیرینی کەی، وەختی خەو بیخۆیتەوە.
٣٢. دەمکراوی گوڵی پرتەقاڵ یان بەهار نارنج بۆ هەزمی خواردن یاری کاری چاکە و هەموو جۆرە لەرز و ژانێکی دڵ هێور دەکا.
٣٣. خواردنەوەی یەک فینجان لە دەمکراوەی گەڵای پرتەقاڵ، تێکەڵ لەگەڵ ئارەقەی بەهار نارنج کاتی خەو، چەند شەوان یەک لە دواى یەک بێخەوی چارە دەکا.

---

[1] ـ خانە، (سلول): گیاندارێکی بزۆک و حەساس کە لەشی هەموو گیاندارێک چ ئاژەڵ، چ گیا لە سلول پێکهاتووە.

نیشانەی پرتەقاڵی چاک:

کاتی کڕینی پرتەقاڵ ئەو خاڵانەی خواردەوە لەبەرچاو بگرە.

١. تێکوڵەکەی ناسک بێ

٢. کاتێک دەستی لێدەدەی تێکوڵەکەی نەرم بێ.

٣. گۆشتن و قورس بێ نەک هەڵپزاو و پووچەڵ کەم ئاو چونکە پرتەقاڵی قورس گۆشتی زۆریان هەیە و شیرینن.

ڤیتامین A	یەکەی نێونەتەوەیی	٧٥
ڤیتامین B	م ـ گ	٢٥
ڤیتامین C	م ـ گ	٥٠
پرۆتێین	گرەم	./٥ تا ١/٥
چەوری	گرەم	./١ تا ./٤
قەند	گرەم	./٥ تا ٩/٧
سلوفر	م ـ گ	./٢
سلدیۆم	م ـ گ	./٣
مینیزیۆم	م ـ گ	١٢
فۆسفۆر	م ـ گ	٢٢
گۆگرد	م ـ گ	١٠
کولۆر	م ـ گ	٣
پتاسیۆم	م ـ گ	١٨٧
کلسیۆم	م ـ گ	٤٣
مەنگەنیز	م ـ گ	./٠٥
مس	م ـ گ	./٠٤
رۆح	م ـ گ	./١٧

تێکەڵیەکانی پرتەقاڵێکی چکۆلە	ڕێژەی هێز	پرۆتئین	چەوری	کلسیۆم	ئاسن	ڤیتامین A	ڤیتامین B1	ڤیتامین B2	ڤیتامین C
		گرەم	گرەم	م ـ گ	م ـ گ	یەکەی نێونەتەوەیی	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
	٤٥	./٩	./٢	٣٢	./٤	١٩	./٠٨	./٠٣	٤٩

پستە

پستە: پستە: فستق؛ Pistagnio

بەیان

پستە دەنکێکـە خـاوەنی تێکولـێکی قایمـە، مێشـکەکەی سـەوز و بەلەزەتـە، زۆر بـەهێزە، پسـتە لـە ئـاو و هەوایـەکی ناونجیـدا وەبـەردێ لـە ئێـران بـە تایبـەت رەفسەنجان، ئەردەستان، قەزوێن، دامغان پەروەردە دەبێ و دەکرێ، مێشکی پستە بە برژاوی یان بە کاڵی دەیخۆن لە تێکوڵە سەوزەکەی مرەبای لێ دروست دەکەن ئەو بەشانەی لە داری پستە کەڵکیان لێ وەردەگیرێ، ئەوانەن: گەڵا، میوە، تێکـوڵ لە مێشکی پستە رۆنێک دەگرن کە وەک رۆنی بـادامی شـیرن بـۆ دەرمـان دەبـێ رۆنێکی بەهێزە لە ئێراندا لەگەڵ ئەوەی چەند جۆرێک پستە هەیە وەک: ئۆحەدی، ئەمیری، حەسەنی، شستی و هـی تـریش ناسـراون وابـاوە کـە ئـەو گیایـە بـەپێی قەوارەی وێنەکەی بە دوو دەست دابەش کراوە: بادامی، فندقی، هەڵبەت هـە کـام لەوانەش چەند جۆرن و چەند پلەی بازەرگانیان هەیە کە لـە ئـەمریکا گرنگتـر، لـە هەمووان نێوی پستەی کرمانە کە لە بنەڕەتا لە ئێرانەوە بردوویانەتە ئەوێ. پستە لە عومری ٥ تا ٨ ساڵیدا وەبەردێ، پستە لە تەمەنی ١٥ تا ٤٠ ساڵی لەوپەڕی باشـیدا بەردەگرێ هەر دارێکی پستە لە ساڵدا ٧٠ تا ٢٠٠ کیلـۆ پسـتەی تـازەی بەرهـەم دەبێ لە بەرابەردا ٢٥ تا ٧٠ کیلۆیێ وشکی بەرهەم دەبێ.

تایبەتمەندی

١. پستەی کاڵ زگچوون دەرمان دەکا، دژی چڵکە و خاوێنکەرەوەیە.
٢. خواردنی پستە، کەمخوێنێ و بێهێزی توند چارە دەکا. بەڵـام کـە زۆری بخۆن (قەبزی دێنێ) و بای پێی دەکەن.
٣. ئیبن سینا دەڵێ مێشکی پستە دژی چڵکەکانی جەرگە بۆ پێشگیری لـە هێڵنج و رشانەوە باش و بەکەڵکە.

٤. ئیبنی سینا دەڵێ مێشکی پستە بۆ بەهێزکردنی زارکی گەدە و بەهێز کردنی ئارەزووی ژن و مێردی بە باشی زانیوە.
٥. مێشکی پستە بە هۆی ئەوەی خاوەنی فۆسفۆڕ و کلسیۆمی زۆرە لە خانووی لەشدا بۆ قایم بوونی ئێسقان بۆ خوێن و ماسوولکەکان گرنکییەکی یەکجار زۆری هەیە.
٦. پستە چونکە ڕێژەیەکی زۆر ئاسنی تێدایە لە درێژایی ژیاندا خانوووی گشت خڕۆکەکانی سووری خوێن ڕۆڵێکی حەساسی بە ئەستۆوەیە.
٧. مێشکی پستە چونکو ڕێژەیەکی زۆری چەوری تێدایە، بایەخێکی زۆری لەباری خواردن و خواردنەوە هەیە.
٨. مێشکی پستە سروشتێکی گەرمی هەیە مرۆڤ قەڵەو دەکا لەبەر ئەوە ئەو کەسانەی قەڵەون واچاکە نەیخۆن و خۆی لێ بپارێزن.
٩. مێشکی پستە بۆ بەهێزکردنی دڵ و بیر و زەین باشە.
١٠. لەو تێکوڵە سەوز و ئەستوورەی پستە مرەبایەک دروست دەکەن بۆ بەهێزکردنی گەدە باشە.
١١. ئەگەر تێکوڵی سەوزی پستەی تازە بجوون و ماوەیەک لە زاردا رایگرن بۆ بەهێزکردنی پووک، بۆن خۆشی زار چارەی زیپکەی زار باشە.
١٢. کوڵێنراوی تێکوڵی سەوزی پستە زگچوون دەرمان دەکا بۆ ئەوە دەبێ ئەو کوڵێنراوە بەیانی و نیوەڕۆ و شەو هەر جاری ئیسکانێک لەگەڵ کەمێک قەند بخۆن.
١٣. ئەگەر تێکوڵێ سپی و قایمی پستە زۆر بکوڵێنن پاشان لە تەشتێکی کەن نەخۆش ڕۆژێ چەند جار تێیدا دانیشی ئەوانەی کۆمیان (قنگ) هاتۆتەدەر چاکیان دەکاتەوە.
١٤. ئەگەر گەڵای داری پستە لە هێندێک ئاوی کوڵاتو کەن لەو کاتەدا کە تۆزێک گەرمەوەک مەڵحەم پەڕۆیەکی تێدا تەڕ دەکەن لەوجێیە کە ژان دەکا یان منداڵدانیان ژانەکە هێدی دەکا.

١٥. کوڵێنراوی خەستی گەڵای داری پستە بۆ دەرمانی تووک وەرینی سەر باشە دەبێ حەوتووی جارێک یان دوو جار سەری پێ بشۆن تا ماوەیەک هەر درێژەی هەبێ.
١٦. مێشکی پستە، ئارەزووی ژن و مێرد زیاد دەکا، ئاوی تووش زیاد دەکا.
١٧. مێشکی پستە جۆگەلەی جەرگ دەکاتەوە و جۆماڵی دەکا ژانەکانی هێدی دەکا.
١٨. مێشکی پستە ژاری ناولەش و زەردوویی ناهێڵێ.
١٩. مێشکی پستە، زگچوون و توونیەتی لادەبا.
٢٠. خواردنی مێشکی پستە، زار بۆن خۆش دەکا.
٢١. مێشکی پستە، زیادی ئاوی سێوئادەم دێنێتەوە حاڵی ناونجی.
٢٢. رۆنی پستە دڵ بەهێز دەکا خۆراک بۆن خۆش دەکا.
٢٣. مێشکی پستە، ماخولیایی لە بەین دەبا و باشترین دەرمانە بۆ دوودڵی.
٢٤. چەند دڵۆپ رۆنی پستە، لە لووتت کە بۆ بەهێزکردنی زەین ولابردنی ژاری لەش باشە
٢٥. مەڵحەمێ کە لە تێکەڵاوی کوڵێنراوی تێکوڵ و گەڵای داری پستە وەدەست دێ، خوروو و ژانی کۆم و منداڵدان دەرمان دەکا.

بیرخستنەوە

١. پستە دەبێ لە جێگای وشک و فێنکی دانێن تا کرم هەڵنەهێنێ.
٢. ئەوانەی گیرۆدەی نەخۆشی ژانی جمگە (گەی لەش) و قەندن و ناڕەحەتی گورچیلەیان هەیە دەبێ لە خواردنی پستە خۆبپارێزن.
٣. ئەوانەی کە گیرۆدەی کەم هێزین یان جەرگیان پێی راناگا، دەبێ لە خواردنی پستە خۆبپارێزن.
٤. خواردنی زۆری مێشکی پستە، دەبێتە هۆی وشکی و قەبزی دەروون و باکردن.

٥. ئەو گەرمیەی لە خواردنی پستەی پەیدا دەبێ، سکەنجەبین چارەی دەکا.
٦. خواردنی پستە، بۆ ئەوانەی دەروونی گەرمیان هەیە خراپە و دەبێتە هۆی زیپکە کردن هاوڕێ لەگەڵ خوروو لەو بابەتەوە ئەو کەسانە دەبێ لە سرکە و ترشیات و میوەگەلی فێنک، کەڵک وەرگرن.
٧. رۆنی پستە بۆ مێعدەی لاواز و نەخۆش، قورس و خراپە.

تووترِک

تووترِک: تووتەرک، دڕدووک: تمشک: **Raspberry**

بەیان

تووتەرک میوەیەکە وەک گاتوو دەچێ وەک توووی فـەڕەنگی ڕەنگـی زەردە یـان سوورێکی مایل بە ڕەش میوەی تووتەرک تامی ترشە بـە کالّـی، بـە کولّـیوی، بـە شەربەت، بە کەمپووت، یەک دوو جۆری دیکەش دەیخۆن، پنچکـی تووتـەرک لـە ناوچەی گەرمێن و تـەڕ لـە جەنگـەڵ و سـەحرا دەڕوی واش هەیـە، دەیچـەقێنن ناوەکانی دیکەی تووی وەحشی و سێ گولّیشـی پـێ دەلّـێن لاسـکەکانی نـەرم و سوورن، دڕووی هەیە، گەڵاکەی جۆراوجۆرن هێلکـەیی دەوری گەلّـاکەی بلّـیند و نەوی ددانە مشار بن گولّی دڕدووک سپی و سووڕەتین (پەمەیی) وەک هێشوو لـە مانگەکانی نێوەڕاستی هاوین پەیدا دەبێ تـا هـەوەڵ مـانگی پـایزی دەمێنـێ ئـەو بەشانەی لە دردۆک کەڵکیان لێ وەردەگـیرێ ئەوانـەن: میـوە، گەلّـا، تۆوەکـەی، گولّەکەی

تایبە تمە ندی:

١. کولّێنراوی ٢٥ گرەم گەلّـای تووتـەرک لـە لیترێـک ئـاودا بـۆ دەرمـانی میزگیران زۆر باشە.
٢. دڕدووک لێوڕێژە لە ڤیتامینی **C** و **K** یە خـاوەنی تایبـەتێکی فێنکـە و نەرمە دژی (ئۆسکۆربۆت).
٣. تووتەرک خوێن خاوێن دەکاتەوە بۆ ئەو کەسانەی کە بادارن، زۆر باشە.
٤. دڕدووک قەبزی چا دەکا.
٥. تووتەرک بۆ ئارام کردنەوەی ژان باشە چونکە خاوەنی ئەسید سالسالیکە.
٦. تووتەرک، خوێن شل دەکاتەوە، قەندەکەی بۆ ئەوانەی نەخۆشی قەندیان هەیە، بەکەڵکە و باشە.
٧. شەربەتی دڕدووک، بۆ ئـەو نەخۆشـانەی سـوورێژەیانە یـان مێکوتەیانـە، دانراوە.
٨. ئەو تۆوەی لە تووتەرک دایە کـە زۆر جـار بـە ددانـیش ورد نابـێ بەلّـام کاتێک دەیخۆن بۆ عیلاجی وشکی (قەبزی) دەروون و لەش بـە شـێوەی

سروشتی زۆر بەکەڵکە و دەبێتەهۆی ئەوەی بە تەواوی قەبزییەکە تەواو بێ.

٩. شەربەتی دڕدووک، تێکەڵ لەگەڵ ئاو بۆ تاو، باشە.

١٠. خواردنی تووتەرک بۆ ئەوانەی گیرۆدەی نەخۆشی قەندن، تاوی زەرداویان هەیە، تاوی میزۆک، ژانی گەروویان هەیە، وەک لەوزە (دووشاخە) زۆر بەکەڵکە.

١١. کوڵێنراوی ٢٠ تا ٥٠ گرەم گوڵی تووتەرک یان گەڵاکەی لە لیترێک ئاودا بۆ دەرمانی تەڕایی ژنانە، بۆ خوێنڕێژی لە بەینی مانگانەکەیاندا و تێکەڵی و خڵتەی خوێنی، خوێن میزە، هەڵامەت و دەنگ گیران و ئاوهاتنەوە (ئینساج)، و نەخۆشی پێستی، شوێنەواری باشی هەیە. ئەو کوڵێنراوە دوای هەر ژەمێک نان خواردن ئیسکانێک بخۆنەوە.

١٢. کوڵێنراوی گوڵ یا گەڵای دڕدووک بەو جۆرەی کوترا بۆ بەکارهێنانی دەرەوە بۆ دەرمانی برینی زار، ئەستووربوونی پووک، ژانی گەروو، ئەستووربوونی لەوزە (گەرووخڕە) کەڵکی لێ وەردەگیرێ، نەخۆش لەزاری وەردەدا و غەرغەرەی پێ دەکا.

١٣. کوڵێنراوی گەڵای تووتەرک، شڵەژاوی تێکچوون، ئەستووربوونی ریخۆڵە چارە دەکا، بۆ ئەو مەبەستە ٤٠ تا ٥٠ گرەم گەڵای وشکی تووتەرک لە لیترێک ئاوی سارددا دەخووسێنن ماوەی ١٠ دەقیقە دەیکوڵێنن. دوای کوڵانەکە لێی گەڕێن دە دەقیقە دەم بێنێ پاشان روون بێتەوە و رۆژی سێ جار لە نێو ژەمەکاندا فنجانێک بخۆنەوە.

١٤. کوڵێنراوی سەرەوە کە باسکرا بۆ هێورکردنەوەی ژانی گەدە جا هەر جۆرێک بێ وەک ترشانی گەدە یان باکردن و گازی زگ، وەک شێوانی گەدە زۆر باشە.

١٥. خواردنی کوڵێنراوی گەڵای تووتەرک، بە ئەندازەی سێ تا چوار فینجان رۆژی لە بەینی خۆراکدا بۆ میزگیران زۆر باشە و باشترین دەرمانە بۆ ژانی میزەڵدان.

١٦. ئەگەر ٤٠ تا ٥٠ گرەم گەڵای وشکی تووتەرک لە لیترێک ئاوکەی تا ماوەی ١٠ دەقیقە یان ٥ دەقیقە بیکوڵێنی و دوای کوڵانەکە ١٠ دەقیقە

دەم بێنــێ پاشــان لێــیگــەڕێ تــا روون دەبێتــەوە دوای هــەر رۆژەی ٣ فنجانی لە بەینی خواردندا لە ژەمەکان بخۆیەوە بۆ ژانی باداری و جمگــە باشە و ژانەکەی دەشکێنێ و هێدی دەکا.

١٧. ئەگەر سەت گەڕەم گەڵای وشکی دڕدووک، ماوەی دە دەقیقە بکوڵـێنن، پاشان دەم بکێشێ و روون بێتەوە زاری پێ بشۆنەوە بۆ نەخۆشــی بــۆقژە، زیپکەی دەم و چاو یان هەر ناڕەحــەتێکی دیکــەی پێســتی بــەکار دێ و شوێنەواری باشی هەیە.

١٨. توترک خاوەنی تایبەتمەندی دژە چڵکە.

١٩. توترک بەهۆی ئەوەی ڤیتامینی **C** و **A** تێدایە بۆ ئورە (جەوهەری میــز) و چوونەسەرێی پلەی خوێن باشە.

٢٠. بۆ چارەکردنی لکەی دەم و چاو ئەوەڵ دەم و چاوت چــاک بشــۆ، پاشــان تیزماڵکێک توترکی تێهەڵسوو، سەعاتێک پێوەی بێ چەند کەڕەت پاتەی کەوە هەتا تەواو لکەکان چا دەکا و لە بەینیان دەبا.

٢١. گەڵای تازەی تووتڕک بکوڵێنن لەسەر برینی پێستی دانێن چاکی دەکا.

٢٢. گۆشــت و تووەکــەی و پەردانەکــەی (ئــەو پــەردە ناســکەی بــە دەوری تۆوەکەیەوە) تایبەتمەندی توو فــەڕەنگییان هەیــە و ترشــانی خــوێن چــا دەکا.

٢٣. توترک ئارەق هێنەرە لەبەر ئەوە باشترین خاوێنکــەرەوە و جۆماڵــکەری کونەکانی پێستە.

ئاو	گرەم	٨٣
ڤیتامین A	یەکـــەی نێونەتەوەیی	٦٠
ڤـــیتامین B1	م ـ گ	./٠٣
ڤـــیتامین B2	م ـ گ	./٨
ڤیتامین C	م ـ گ	١٠٠
ڤـــیتامین PP	م ـ گ	./٤
مـــەوادی قەندی	لە سەت	٤ تا ٧
سدیۆم	م ـ گ	٣
منیزیۆم	م ـ گ	٢١
پتاسیۆم	م ـ گ	٢٢٤
فۆسفۆڕ	م ـ گ	٢٩
کولۆر	م ـ گ	٢٣
مەنگەنیز	م ـ گ	./٥١
مس	م ـ گ	./٢٠
ئاسن	م ـ گ	١
گۆگرد	م ـ گ	١٧
کلسیۆم	م ـ گ	٤١

تووی سپی

تووی سپی: توت سفید: توت الابیض: **MulBerry**

بەیان

تووی سپی میوەیەکی پڕئاوە، وردە، شیرین و بە لەزەتە، داری تووی سپی گەورە و زەبەلاحە گەڵای پانە. گەڵاکانی خۆراکی کرمی ئاوریشمە، ئەو بەشانەی بۆ خـۆراک و دوکتۆری دەبن، ئەوانەن: میوە، گەڵا، شـیرە، تێکـوڵ، سـەری توووڵـە تازەکـان، تووی سپی بە تازەیی دەیخۆن و بۆ زسـتان وشـکی دەکـەن وەک مێـوژ دەیخـۆن (وردی دەکەن و دەیکەن بە ئاردەتوو/وەرگێـڕ) بـە عـەرەبی پێـی دەڵـێن: تـوت الابیض

تایبەتمەندی

زاناکان ئەو تایبەتمەندییانەی خوارەوەیان بۆ تووی سپی حیساب کردووە:

١. تووی سپی لێوڕێژە لە خوێیەکان، تانۆن، مەوادی چەوری، ڤـیتامین **A** و **C** یە.

٢. کولێنراوی تێکوڵی وشکی سەری توولەکانی داری تووی سـپی بـۆ نـەرم کردنەوەی سروشت باشە.

٣. ماکی خۆراکی (مەوادی خۆراکی)ی تووی سپی، کاتێـک ئاوێتـەی لـەش دەبێ کە بەیانان یان ئێوارە لە نێوانی ژەمی نیـوەڕۆ و شـێو یـان کاتێـک زگ بەتاڵە بیخۆن.

٤. ئەو قەندەی لە تووی سپی دایە بـۆ ئەوانـەی نەخۆشـی قەنـدیان هەیـە، خراپ نییە زۆر وایە بە جێگای قەند چای پێ دەخۆنەوە.

٥. تووی سپی چونکە قەندی زۆرە، لەش بەهێز دەکا، میز دێنـێ بزوێنـەر و قەڵەوکەرە.

٦. تووی سپی سروشتی لەش نەرم دەکا، دەمـار هێـور دەکـا بـۆ نەخۆشـی دەزگای هەناسەکێشان شوێنەواری باشی هەیە.

٧. خواردنی تووی سپی بۆ دەرمانی برینی گەدە باشە.
٨. ئەگەر گەڵای خاوێنی تووی سپی بکوتی شیرەیەکی لێ دێتەدەرێ کە برینان زۆر زوو چاک دەکا و وێکیان دێنێ بە تاڵووکە.
٩. ئەگەر شیرە یان کوڵێنراوی گەڵای تووی سپی بە ئەندازەی یەک یان دوو فینجان لە رۆژدا وەخۆن بۆ نەخۆشی میزەڵدان باشە.
١٠. هەموو تووەکان زۆر بەهێزن، دەتوانی بەجێی ژەمی بەیانی بیانخۆی.
١١. بۆ دەرمانی ژانی سینگ، لە شەربەتی تووی سپی کەڵک وەردەگرن.
١٢. قەندی تووی سپی بۆ ئەوانەی نەخۆشی قەندیان هەیە، زۆر باشە.

تێکەڵکراوەکانی مەوادی خۆراکی تووی سپی

ڕێـــژەی نزیک بە	کالۆری	پرۆتئین	چەوری	ئاسن	کلسیۆم	ڤیتامین **A**	ڤیتامین **B1**	ڤیتامین **B2**	ڤیتامین **C**
		گرەم	گرەم	م ـ گ	م ـ گ	یەکـــــەی نێونەتەوەیی	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
یـــەک فینجان	٦١	./٩	١/١	./٨	١٦	٢٨٠	./٠٢	./٠٢	١٦

تووی فەرەنگی (شلیک)

شلیک: چیالک، تفەزەوینە، تووی فەرەنگی، توت فرنگی، فریز، **Strawberry**

بەیان

تووی فەرەنگی، میوەیەکە وەک توو بەڵام کەمێک گەورەترە و رەنگی سوورە، تامی ترشە و بە لەززەتە، بڕکەکەی قوڵەیە، گەڵای گەورەیـە، لاسـکەکەی باریکـە تـەرز داوێ بەسەر عەرزدا رەگاژۆ دەکا، تووی فەرەنگی بـە شـێوەی خۆڕسـک و ماڵـی و دەرەوەی هەیە، بەو ناوانە بەنێوبانگە: تووی فەرەنگی، چلیک، چیالک، شالک، چلم، میوەی تووی فەرەنگی سوورە و گۆشتنە دەنکی زۆر وردی تێدایـە کـە لـە مـانگی گوڵانی بەهاردا پەیدا دەبێ تا ئاخری مانگی گەلاوێژ دەمێنێ، ئەو بەشانەی کـە لـە بڕکەی تووی فەرەنگی کەڵکیان لێ وەردەگیرێ، ئەوانەن: ١ـ میوە، ٢ـ گەڵـا، ٣ـ رەگ تووی فەرەنگی بە شێوەی جۆراوجۆر کەڵکی لێ وەردەگیرێ وەک، بەکاڵـی، بە کوڵیوی، بە مرەبا، بە شـەربەت، بـە بەسـتەنی، تـووی فـەرەنگی لـەباری گـوڵ کردنەوە دوو دەستەن: یەکیان بەهارەیە کە ساڵی جارێک گوڵ دەکا و بەردەگرێ، دوومیان هەمیشەییە کە لە سەرتاسەری وەرزەکان زیاد دەکـەن و بـەریان دەبـێ، بەشی زۆری بازرگانی لە بەهارەکەیە، بۆ زیاد کردنی تووی فـەرەنگی دەتـوانن لـەو لاسکانەی بەسەر عەرزدا دەڕون و ریشە دادەکـوتن یـان ریشـاژۆ دەکـەن یـان لـە جیاکردنەوەی نێوانەکانیان کەڵکیان لێ وەردەگرن. لە ئێراندا تـووی فـەرەنگی بـە شێوەی کەم کەم و چکۆلە چکۆلە لە بەشی زۆری ناوچـەکانی ئێـران پـەروەردەی دەکەن ئەندازەی ناونجی بەرهەمی تووی فەرەنگی لە ئێراندا ٥ تۆن لە هێکتار دایە گرنگترین جۆری تووی فەرەنگی ئەوانەن: ئەتابەکی، ئارمور، ئەسپارکێ و تۆری.

تایبە تمە ندی:

١. تووی فەڕەنگی میوەیەکی بەهێزی خۆراکییە خاوەنی یۆدە لەبەر ئەوە بۆ چابوونی (کەڵەشێرە) دەردانی (ترشح) کەڵەبابەی گەروو زۆر بەکەڵکە.
٢. تووی فەڕەنگی تەمەنی مرۆڤ زۆر دەکا لە شێرپەنجە پێشگیری دەکا.
٣. تووی فەڕەنگی، لە توندبوونی رەگی خوێن پێشگیری دەکا.
٤. خواردنی تووی فەڕەنگی لە سەرەتای مانگەکانی زگپڕێتی ژنان زۆر بەکەڵکە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە کوڕ بێ.
٥. تووی فەڕەنگی ئیشتیا زیاد دەکا میزیش زۆر دەکا.
٦. خواردنی تووی فەڕەنگی دڵەخورپە و خەم چارە دەکا.
٧. دەمکراوی گەڵای تووی فەڕەنگی بۆ زیادکردنی میز و زیاد کردنی شیری ژنان باشە.
٨. دەمکراوی گەڵای تووی فەڕەنگی یان میوەی تووی فەڕەنگی، دەتوانێ ژانی جمگەی لەش، بەردی میزەڵدان چارە بکا.
٩. گەڵا و رەگی بڕکەی تووی فەڕەنگی لێوڕێژە لە تانۆن لەبەر ئەوە قەبزت دەکا، دژی زگچوونە، تاڵە، میزهێنە، بەهێزت دەکا، ئیشتیات دەکاتەوە.
١٠. ئەگەر گەڵا یان رەگی تووی فەڕەنگی لە لیترێک ئاوی کوڵاتوودا دەم کەی بۆ چارەی نەخۆشی سووزاک سووتانەوە و میزگیران و پێست باشە، ئەو کوڵێنراوە میز و پیسایی سوور دەکا، لێی مەترسن هەرچەند پێتان خۆش بوو لە ئاوە کوڵاتووەکە بخۆنەوە.
١١. خوێی کان کە لە تووی فەڕەنگی دایە مرۆڤ تووشی زگچوون دەکا، چونکە ماسوولکەکانی ریخۆڵە وێکدێنێ و ئاوەڵایان دەکاتەوە، لەبەر ئەوە تووی فەڕەنگی بۆ دەرمانی وشکی دەروون (قەبزی) باش و بەکەڵکە.
١٢. تووی فەڕەنگی لێوڕێژ لە ڤیتامینە، بێئەندازە بەهێزە، فێنکە و خوێن پاک دەکاتەوە.

١٣. ئەگەر تووی فەڕەنگی بفلیقێننەوە لە ئاوەکەی نۆشابەیەکت دەست دەکەوێ کە بۆ دەرمانی تاو هاوڕێ لەگەڵ نەخۆشی و داگیرسان باشە.

١٤. ئەگەر ڕەگ و گەڵای وشکی تووی فەڕەنگی بە ئەندازەی ٣٠ گرەم لە لیترێک ئاو کەی، ٥ دەقیقە بیکوڵێنی بۆ ئاوبەند (استسقاء) زۆر باشە.

١٥. تووی فەڕەنگی شوێنەواری باشی لەسەر لووی دەمار هەیە، ئارامیان دەکا.

١٦. تووی فەڕەنگی بۆ ئەوانەی کەم خوێنن و ئەو نەخۆشانەی تازە هەستاونەوە و نەخۆشی سیل زۆر بەکەڵکە.

١٧. تووی فەڕەنگی بەهۆی ئەوەی ڤیتامین C زۆری تێدایە بۆ خوێنڕێژی پووک کە بە هۆی کەمی ڤیتامین Cوە روودەدا، بەتەواوی چارە دەکا.

١٨. تووی فەڕەنگی بەهۆی ئەوەی ئاسن و ڤیتامین Cی تێدایە، بۆ خوێنسازی لەش زۆر باشە.

١٩. تووی فەڕەنگی چونکە دەستەی ڤیتامین Bی تێدایە، خواردنەکەی بۆ لابردن و چاکردنی سستی و بێهۆشی، تووڕەیی، ترس و پەرێشانی و پەشۆکاوی و هەڵچوون زۆر باشە.

٢٠. تووی فەڕەنگی چونکە ڤیتامین Aی تێدایە بۆ زیادکردنی موو، نینووک، هێزی چاو، ساخلەمی خاوێنی و پێست باشە.

٢١. تووی فەڕەنگی چونکە کلسیۆم و فۆسفۆڕی تێدایە بە ئەندازەی تەواو بۆ زیادکردن و گەورەبوونی منداڵ و تازەگەنجان بۆ قایم بوونی ددان و چاکردنەوەی ئێسکە شکاوەکان زۆرڕ باشە.

٢٢. شیرە یان تووی فەرەنگی، فلیقاوە لەسەر لکەی ماڵە، لێدراوی دەم و چاوی ژنانی دانیی چاکی دەکاتەوە.

٢٣. بۆ لەبەین بردنی بەردی گورچیلە و میزۆک، دەبێ ٢٠ تا ٥٠ گرەم گەڵای تووی فەڕەنگی لە لیترێک ئاوی کوڵیو کەی چەندی پێت خۆش بوو بیخۆوە یان گەڵای تووەکە وەک چایی دەم کە و بیخۆوە.

٢٤. تووی فەڕەنگی هێزدەرە، خۆراکە، خاوێن‌کەرەوەی خوێنە، ساخ‌کەرەوەی خوێ کانی لەشە، شلکەرەوەی خوێنە.
٢٥. تووی فەڕەنگی لە بەرامبەر میکرۆب و ژارەکاندا بەرگری لە لەش دەکا.
٢٦. تووی فەڕەنگی گوشاری خوێن بە شێوەیەکی نێونجی رادەگرێ.
٢٧. ئەو کەسانەی کرمۆکە[1]یان هەیە دەبێ بەیانی لە ماوەی نیو سەعاتدا، بە سێ کەڕەت ٥٠٠ گرەم تووی فەڕەنگی بە بێ شەکر و شیرینی بخۆن، تا نیوەڕۆ هیچ نەخۆن بەو شێوەیە هەر شتێکی زیادی لە ریخۆڵە دایە دەی‌هێنێتە دەرێ.
٢٨. ئاوی تووی فەڕەنگی میکرۆبی کەوتوویی دەکوژێ.
٢٩. گەڵا و رەگی تووی فەڕەنگی، برینی پێستی و ئولسەر دەرمان دەکا.
٣٠. گەڵا و ریشەی تووی فەڕەنگی خوێنڕێژی برین چارە دەکا و دەرمانی زگچوونی خوێنییە.
٣١. گەڵا و ریشەی تووی فەڕەنگی میز زیاد دەکا و سپڵ بەهێز دەکا.
٣٢. کوڵێنراوی تووی فەڕەنگی ئەستوربوونی جەرگ چارە دەکا، گورچیلە و کیسەی میزەڵدان پاک دەکاتەوە.
٣٣. ئاوی کوڵێنراوی تووی فەڕەنگی لە زارت وەردە غەرغەڕەی پێ بکە پووک قایم دەکا، ناهێڵێ خوێنڕێژی بکا ددانی سست و لەق پتەو دەکاتەوە.
٣٤. گەڵا و ریشەی تووی فەڕەنگی، تایبەتی دژی چڵکی هەیە خاوێن‌کەرەوەیە، دژی وێستان و گیرانی خوێنە، بۆ زگچوونی ئاسایی و زگچوونی خوێنی، ئەستووربوونی ریخۆڵەکان و چڵک و ئاوسانی گورچیلە و کیسە (یا بڵێین توورەکەی) میزەڵدان، بەکاردەبرێ.

---

[1] - کرمی چکۆلە

٣٥. ئەگەر ٢٥٠ گرەم تووی فەرەنگی لەنێو لیتر شیر بکەی و تێکەڵی دەی بە تۆزێک شەکر، شیرینی کەی، خۆراکێکی چاکە بۆ بەهێزکردنی تەواوی لەش.

٣٦. بۆ دەرمانی چڵکی گورچیلە و میزەڵدان دەبێ ٢٥ گرەم ریشەی وشکی تووی فەرەنگی لەنیو لیتر ئاوی ساردکەی دوازدە دەقیقە بیکوڵێنی دوای روون بوونەوەی شیرینی کەی لە رۆژێک دا بیخۆیەوە.

٣٧. کوڵێنراوی گەڵای وشکی تووی فەرەنگی باداری (رۆماتیزم) چارە دەکا بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ٢٠ گرەم گەڵای وشکی تووی فەرەنگی لەنیو لیتر ئاودا ماوەی ٣ دەقیقە بکوڵێنی دوای روون بوونەوە شیرینی کەن و بیخۆنەوە.

٣٨. تووی فەرەنگی لە بابەتی قەند و خوێی کان (مەعدەن) زۆر دەوڵەمەندە، بە تایبەت قسڵ و فۆسفۆر و ئاسن.

٣٩. ئەو قەندەی لە تووی فەرەنگی دایە، بۆ ماسینی میزەڵدان و جەرگ و خاوێنکردنەوەی خوێن باشە.

٤٠. تووی فەرەنگی شوێنی هەناسەکێشان و میزۆک خاوێن دەکاتەوە.

٤١. تووی فەرەنگی بەهێزە بەهۆی ئەوەی کە خوێی زۆری تێدایە لەش قایم دەکا.

٤٢. تووی فەرەنگی گەرمی دەروون دەکێشێ، بۆ باداری جمگە[1]ی لەش باشە.

٤٣. تووی فەرەنگی بۆ دەرمانی سستی ئێسک و کەم خوێنی زۆر باشە.

[1] – نەخۆشی نقرس کە ژانەکەی لە جمگەکان دایە وەک لە پێیشدا باسمان کردووە.

بیرخستنەوە

١. تووی فەڕەنگی ئەو کاتەی چاک گەییوە، هەڵیبژێرن.
٢. تووی فەڕەنگی لە ئاوی ڕەواندا بیشۆنەوە، بەڵام لە ئاوی مەکەن.
٣. ریشەی تووی فەڕەنگی دەبێ بەهاران دەریبێنن، بیشۆنەوە و بەکاری بێنن.
٤. گەڵای تووی فەڕەنگی دەبێ پێش گوڵ کردن بیچنن و کەڵکی لێ وەرگرن.
٥. ئەو کەسانەی گەدەیان حەساسە و گیرۆدەی نەخۆشی بای سوورن و بیرۆن یان بەرهەنگن (تنگةنفسی) باشتر وایە لە خواردنی تووی فەڕەنگی خۆبپارێزن.
٦. تووی فەڕەنگی بەهۆی ئەوەی ئەسید سالیسلیکی تێدایە لە هێندێ کەسدا جەرگ و میزەڵدان هاندەدا بای سووری لێبێ کە خوێن پیس دەکا دەچێتە نێو لەش.

تیکەڵییەکانی خۆراکی تووی فەڕەنگی

فینجانێ تووی فەڕەنگی ٥٥ کیلۆ کالۆری بایەخی وزەیی (ئێنێرژی) هەیە لە روانگەی مەوادی خۆراکی جگە لە ئاو هەڵگری ئـەو تێکەڵاویانەی خوارەوەیە.

پرۆتئین	چەوری	ڤیتامین A	ڤیتامین B1	ڤیتامین B2	ڤیتامین PP	ڤیتامین C	سدیۆم	مینیزیۆم	فۆسفۆر	گوگرد	کولۆر	پۆتاسیۆم	کلسیۆم	مەنگەنیز	ئاسن	مس	فافۆن	یۆد
گرەم	گرەم	بەکەی نێونەتەوەیی	م - گ	م - گ	م - گ	م - گ	م - گ	م - گ	م - گ	م - گ	م - گ	م - گ	م - گ	م - گ	م - گ	م - گ	م - گ	م - گ
١	١	٩٠	/٠٤ .	/١٠ .	./٤	٨٩	/٥ ١٢	٣٠	٦١	٣١	٢٩	٣٦ ٥	٧٢	/٦٦ .	/١٧ .	/٢٩ .	/٣١ .	/٢٠ .

خورما

خورما: خرما: تمر: Date

بەیان

خورما، میوەیەکە گەرمێنی، خاوەنی ناوکی سەختە، پێستێکی ناسکی هەیە زۆر شیرینە تامی خۆشە کە بە هێشووی گەورە بە دارەکەوە شۆڕ دەبێتەوە و داری خورما یا نەخل لە زمانەکانی ناوچەیی ئێران، مووگ، موغیشی پێ دەڵێن داری خورما بۆ بێ ئاوی و شۆرەکات زۆر ئازایە گەڵای دارخورما کە پێی دەڵێن پیشین لە ریزەکانی مارپێچ لە دەوری دارخورما دەڕوێن هەر کام ٧ ساڵ عومر دەکەن وردە وردە کە گەڵای تازە هاتەدەر ئەوانەی خوارەوە وشک دەبن کە دەبێ بیان بڕن ئەو گەڵا تازانە لە ژیانی خورماکەدا رۆڵێکی بەرچاویان هەیەئەگەر شتێکیان لێبێ دارەکە دوای چەند ساڵ گەڵاکانی پیرو وشک بوون لە بەین دەچێ هەر دارێکی بەری خورما ساڵێ ١٠٠ تا ١٥٠ کیلۆی خورما پێوە دەبێ بەڵام لە دارستانەکانی خورمای ئێراندا بە شێوەیەکی نێونجی دارێکی ١٢٠ تا ١٥٠ کیلۆی پێوە دەبێ لە ئێراندا نزیکەی ٤٠٠ جۆر خورما ناسراوە کە بە پێی توندی و نەرمی میوەکەی بە سێ دەستەی نەرم و نێونجی و وشک دەناسرێن و بەشکراون باشترین خورمای ئێران ئەوانەن: سەعمەران، یائەوانی، نەرمەکان،شاهانی، مەزافەتی، کەبکاب، خەزراوی، جەلاوی، نیوەنەرم و دیدی، سویدان، ئەوانەش دەتوانی لە هی وشک ناویان بەری لە زمانی عەڕەبیدا بە خورمای گەییو دەڵێن (رۆتەب) بە خورمای وشک دەڵێن (تەمر)

تایبەتمەندی

١. خورما یەکێکە لەو میوانەی کە ئەندازەیەکی زۆری فۆسفۆڕ و کلسیۆم تێدایە کە دروست بە قەدەر ئەو فۆسفۆر و کلسیۆمە، لە لەشی ئێمە دایە.
٢. خورما بە هۆی ئەوەی ڤیتامینی **A**ی تێدایە بۆ زیاد کردن و ئاگاداری ئەو کلسیۆمەی لە لەش دا پێویستە.

٣. خورما بە هۆی ئەوەی ڤیتامینی **B**ی تێدایە بۆ ئاسایی ڕاگرتنی دەمار و خۆراکی لەشی ئێمە رۆڵێکی گرنگ دەگێڕێ.
٤. فۆسفۆڕێک کە لە خورما دایە بۆ زیندوو ڕاگرتنی خانەکانی (سلول) دەمار بەکەڵکە و دەرمانێکی تەواوە بۆ کەم و کووڕییەکانی لەش.
٥. خورما چونکە ئاسنی تێدایە، لە هێزدان بە خڕۆکەی سووری خوێن باشە، کەم خوێنی چارە دەکا.
٦. خورما لێوڕێژە لە مادەکانی کانزا، بە تایبەت مینیزیۆم هەر وەک دەزانی هەر لەشێک مینیزیۆمی تێدابێ لە (سەرەتان) شێرپەنجە دەپارێزرێ بۆ خۆراکی لەش پێویستە.
٧. خورما بە هۆی ئەوەی مینیزیۆمی تێدایە وزەی ماسوولکەی لەش بەهێز دەکا و هێزی دەمار و تەواوی لەش زیاد دەکا.
٨. خورما چونکە مینیزیۆم و فۆسفۆڕی تێدایە بۆ بەهێز کردنی کارەکانی بیرکردنەوە باشە.
٩. ئەو مینیزیۆمەی لە خورما دایە بۆ پرۆستات[1] و گورچیلە مادەیەکی خۆراکی چاکە و بەنرخە.
١٠. خورما شیرینییەکی سروشتییە کە بۆ ئەوانەی گیرۆدەی نەخۆشی قەندن (دیابێت) شیاو و باشە.
١١. خورما چونکە ڤیتامین **B2** تێدایە خۆراکێکی زۆر چاکە و زوو ئاوێتەی لەش دەبێ.
١٢. خواردنی خورما دم و چاو ساخ و رووخۆش و جوان دەکا تەڕ و تازە و ئاودار دەکا.
١٣. خورما ماندوویەتی لادەبا و بەڵغەم ناهێڵێ خاوێنترین خۆراکە.

---

[1] ـ ئەو لووەی لە نزیک شوێنی میزپێداهاتنە و تۆواوی مرۆڤ بە وێدا تێدەپەڕێ.

١٤. کەسێک ٧ دەنک خورمای عەجوە (جۆرێ خورمای مەدینەیـە) وەختـی خەو بخوا، کرمەکانی زگی دەکوژێ.

١٥. خورما خۆراکێکە زوو هەزم دەبێ.

١٦. خورما سینگ نەرم دەکا ودژی کەم خوێنییە.

١٧. خورما، میوەیەکی هێزدەرە و مادەیەکی خۆراکی تەواوە.

١٨. ئەو ڤیتامین **A**یەی لە خورما دایە بۆ هێزی بینایی و بۆ سلامەتی پێست خاوێنی موو و نینۆک و پاراستنی ساخی زار و لووت و چاو زیـاد کـردنی ئەندامەکانی منداڵ و تازە گەنجەکان بەکەڵکە.

١٩. خورما چونکە دەستەی ڤیتامینەکانی **B**ی تێدایە بۆ سـازکردن و بـەرێ کردنی هێـزی هەڵـدانی ئاوەڵـمە (منداڵـی نـاو منداڵـدان) و حاوانـەوە و سـازانی یـان مێتـابولیزمی لەگـەڵ مـەوادی پـرۆتئینی و کێشـان و ئاوێتەبوونی ماک قەندییەکان، دەرمانی چاکن بـۆ نەخۆشـییەکانی دڵ و دەمار و جەرگ زۆر بەکەڵکن.

٢٠. خورما چونکـە خـاوەنی لینجـاو و مـاکێکی (مـادە) پەکتیکـە بـۆ هێـور کردنەوەی کۆخە ولابردنی تێکەڵی پێکەڵی خوێن و ناڕەحەتی سـینگ و شوێنەوارێکی باشی هەیە بۆ ئـەو مەبەسـتە دەبـێ ٥٠ گـرەم خورمـا لـە لیترێک ئاودا بکوڵێنن و چکە چکە بەیانی و نیوەڕو و شەو یەک فنجـانی لێ بخۆنەوە.

٢١. کوڵێنراوی سەرەوە کە باسمان کرد بۆ نەرم کردنەوەی گەی لەش، ژانی پێست و هەتا بۆ چاکردنەوەی ئیفلیجی باشە.

٢٢. ئەگەر خوڵەمێشی خورما، بـە شـێوەی کـل لـە برژۆڵـەکان بکێشـی بـۆ رووانەوەی مژۆڵ و لابردنی زیپکە و خوروو و چاکردنەوەی برین باشە.

٢٣. خواردنی کەوەر و خورمای کاڵ (نەگەییو) بێوەسیری چا دەکا.

٢٤. خواردنی شیر و گوێز و خورما بۆ قەڵەوی گورچیلـە و جـوانی روو بـەهێز کردنی ئارەزووی ژن و مێردی و زیادبوونی توو باشە.

٢٥. تامی شیرینییەکەی زۆرە و هێزی بۆ لابردنی بەلـغەم زۆرە لەبـەر ئـەوە ٦٠ گرەم خورما لە لیترێک ئاودا دەکوڵێنن و ئەو کوڵێنراوە بـۆ لابـردنی هەڵامەت، ژانی گەروو، چڵکی سپڵ، بە کاری دێنن.
٢٦. ئەو مادە سپیایەی و ئەزۆتدارەی خورما لە شیری دایک زیاترە.
٢٧. خورما دەتوانن لەگەڵ هێلکە لێی نێن پێی دەڵێن خورما و رۆن، خورمـا بۆ بەهێز کردنی ئارەزووی ژن و مێردی زۆر باشە.
٢٨. تێکەڵەیەک کە لە خورما و بادام و فندق دروست دەبێ زۆر بەهێزە.

تێبینی

١. ئەو کەسانەی سروشتی گەرمیان هەیە و ماخولیان بـە خـواردنی خورمـا وێدەچێ تووشی بریندار بوونی زار، ژانی ددانی خوراو، خـورووی لـەش و نارەحەتی جەرگ بن.
٢. ئەو خورمایەی بۆتە هەویر یـان ئـەو خورمایـەی بـە مـەوادی کیمیـایی شۆراوەتەوە بۆ ساخی لەش زیانیان هەیە.
٣. ئەو کەسانەی زاریان بریندارە یان تۆقلەی هەڵداوە خورما نەخۆن.

تیکەڵییەکانی خۆراکی خورمای گەییو (ڕۆتەب)

ئەندازەی نزیک بە	کالۆری	پرۆتئین	چەوری	کلسیۆم	ئاسن	ڤیتامین A	ڤیتامین B1	ڤیتامین B2	ڤیتامین C
	کیلۆ	گرەم	گرەم	م - گ	م - گ	یەکەی نێونەتەوەیی	م - گ	م - گ	م - گ
١/٢ فینجان	٢٨٤	٢/٢	./٦	٧٢	٢/١	٦٠	./٠٩	./١٠	کەم

خورمالوو

خورمالوو: خرمالو: خوع: Persimon

بەیان

خورمالوو، میوەیەکە وەک تەماتە دەچێ (باینجان سوور) پێستێکی ناسکی کەم رەنگی هەیە تا مەکەی هەوەڵجار تفتەکە دوایی گەیی شیرن دەبێ، لە ئاخری پایزدا دەگاتێ داری خورمالوو وەک داری سێو دەچێ خاوەنی گەڵای پان وگەورە و سەوزە و جوانە داری خورمالوو لە بەشی جۆری داری دوو پایەیە و لە نژادی ئابنووس‌سانانە و ناسراوە کە بەشی زۆریان لە ناوچەی گەرمێن و هێندێکیان لە نیوە گەرمێنن خورمالوی ئاسای خەڵکی چینە سەدان ساڵ لەوە پێش لەوی چەقاندوویانە خورمالوو بۆ سەرما ناسکە و خۆڕاگری نییە وەک داری هەنار، خورمالوو بە متوربە (پێوەند) زیاد دەبێ لە هەلومەرجی لەباردا هە تا سەد ساڵ عومر دەکا.

هەتا نۆ گەزیش بەرز دەبێ میوەی خورمالوو بەکاڵی زۆر تفتە میوەی خورمالوو وەک میوە دەنک‌دارەکان دوای لێکردنەوە بە هەڵگرتن دەگا هەر هێکتارێک باخی خورمالوو لە هەلومەرجی لەباردا هەتا دە تۆنی پێوە دەبێ جۆرەکانی بازرگانی سەراسەری دونیا لەوانە ئێران زۆر قەدیمین بنەڕەتی ژاپۆنیان هەیە گرنگترین جۆری خورمالوو ئەوانەن، هاچیا، فویۆ، تانناشی، جۆری فویۆ، تفت نییە دەتوانی بە کاڵی لە حاڵێکا هەر رەقە بە چەقۆ بیبڕی و بیخۆی.

تایبەتمەندی

١. خورمالوو، باشترین پاک‌کەرەوەی جەرگ و گورچیلەیە.
٢. میوەی خورمالوو تفتە و تانۆنی زۆری تێدایە.

٣. خورمالوو خاوەنی ڤیتامینی A و کارۆتێن، کلسیۆم، و گـوگرد و فۆسـفۆڕ کە بەشێک لەوانە هێندێک ڤیتامینی لەش وەک خوێی کانی لەش دابین دەکەن.

٤. چونکە ئەو قەنـدەی لـە خورمـالوو دایـە جـۆری لوکـۆز و گولۆکـۆزە، بـۆ ئەوانەی قەندیان هەیە بەو شێوە خراپ نییە.

تێکەڵییەکانی خۆراکی خورمالوو

ئەندازە	کالۆری	پرۆتئین	چەوری	کلسیۆم	ئاسن	ڤیتامین A	ڤــیتامین B1	ڤــیتامین B2	ڤیتامین C
	کیلۆ	گرەم	گرەم	میلی گرەم	م - گ	یەکـــەی نەتەوەیی	میلی گرەم	م - گ	م - گ
١ دانە	٧٩	١	./٤	٦	./٣	٢٧١٠	./٠٥	./٠٥	١١

خەیار

خەیار، هارۆ، هارویَ: خیار: مِنشاء: Cucumbet

بەیان

هارویی گیایەکی یەک ساڵەیە چاندنەکەی لە زۆربەی ناوچەکانی باشووری (لە ئاخری پاییزدا بە درێژایی زستان) و لە ناوچە ناونجییەکان (لە وەرزی بەهار) یان کاتی بەهار باوە دەچێنن دەورانی زیاد کردن و کەورە بوونی خەیار ٥٠ تا ٧٠ رۆژە لە ناوچە باشوورییەکانی ئێران وەک جیرۆفت ٢ هەتا ٣ جار لە ساڵدا دەیکەن هاوڕیَ چەند جۆرە کە بە ناوبانگترینی ئەوان ئەو جۆرانەن ١ـ خەیاری بیلانکوە ٢ـ خەیاری دۆڵاب ٣ـ خەیاری ئیسفەهان: خەیار لە هەموو جۆرە زەویەک دەبیَ هەر خاکێک بیَ، بە عەرەبی پێی دەڵێن منشاء.

تایبە تمەندی

١. خەیار، میز زیاد دەکا و ١٥ گرەم لە تۆوەکەی ئەو تایبەتمەندیەی هەیە.
٢. خەیار تاوگەلی زەرداو چاک دەکاتەوە و بە تایبەت ئاوی خەیار بۆ دەرمانی زەردوویی زۆر باشە.
٣. هارویَ، میوەیەکی بە تام و خۆشە و بە لەزەتە دژی توونیەتی بەڵام چونکە درەنگ هەزم دەبیَ زۆر خواردنی باش نییە دەبێتە هۆی تێکچوونی دەزگای هەرس بە تایبەت ئەوانەی گەدەیەکی بیَهێز و لاوازیان هەیە باشتر وایە ئەو کەسانە خەیارەکان وەک ساڵاد (دۆغرمە) لەگەڵ رۆنی زەیتوون و سرکە و خویَ بخۆن یان ئاوەکەی بگرن و بیخۆن.
٤. ئاوی خیار، لە پێستی هەڵسوو بۆ ناسک و جوان کردنی پێستی لەش و لابردنی خوروو باشە.

٥. تێکەڵاوی شیری کاڵ و خەیاری قاش قاشی بازنەیی بۆ چارەیزیپکەی سوور کە لە پێستت پەیدا دەبێ هاروێ خووساوەکان لە شیردا لە پێستەکەی هەڵسوون.
٦. خەیار، خوێن ساف و رەوان دەکا تاوتوێی کۆن وەدەردەخا.
٧. بۆ ئارام کردنەوەی خورووی پێست دەتوانی خەیارەکە بکوتییەوە پاشان وەک مەڵحەم لەسەری دانێی چەند جار پاتەی کەیەوە.
٨. ئەگەر تووی هاروێ بسوونەوە لە کەمێک ئاودا تراوی کەنەوە و بیخۆنەوە شوێنەواری باشی هەیە هێور کەرەوەیە خەو دێنێ پەرێشانی و پەشۆکاوی و نارەحەتی دەمار ئارام دەکا.
٩. حەکیمی قەدیم باوەریان وابوو رۆنی خەیار وەک تووەکەی وایە. بەڵام تۆزێک لاوازترە بۆ سازکردنی رۆنی خەیار دەبێ گۆشتی خەیار بکوتی و ئاوەکەی بگری چواریەکی ئەو ئاوە رۆنی کونجی تێکەی ئەوندەی بکوڵێنی تاکوو رۆنی خەیارەکە دەمێنێتەوە وەبەس.
١٠. ترۆزی (چەمیلە) جۆرێکە لە خەیار درێژ و باریکە لە هێندێک ناوچەدا هەتا میترێک درێژ دەبێ لە خەیار زووتر هەرس دەبێ تایبەتمەندی خەیاری هەیە خواردنی ترۆزی بۆ لابردنی هێندێک لە بەردی گورچیلە ومیزەڵدان باشە.
١١. تێکەڵاوی ئاوی هاروێ لەگەڵ مێوی هەنگوین بۆ نەرم و ناسک کردنی پێستی لەش چاکردنی زیپکە و جوان کردنی پێست شوێنەواری زۆر چاکی هەیە.
١٢. خەیار، بۆ ئەوانەی سروشتی ساردیان هەیە باش نییە ناگونجی لەبەر ئەوە پێغەمبەری ئیسلام خورمای کاڵی لەگەڵ خەیار خواردووە و بەو شێوەیە حاڵەتێکی ناونجی لە لەشدا بەدیهێناوە ئەوە بۆ خۆی ئەسڵێکی گرنگە.
١٣. هاروێ بە هۆی ئەوەی سیلیکۆن و گوگردی تێدایە مووی پێ زیاد دەبێ.

١٤. خەیار، چونکە پتاسیۆمی زۆر تێدایە بۆ ڕێکوپێک کردنی پلەی خوێن بایەخی زۆرە.
١٥. خەیار چونکە ئەسید ئۆریک لادەبا لە لەشدا ڕۆماتیزمیش کەم دەکا.
١٦. دۆشاوی هاروێ کاریکی بە تالووکە و دلگرە بۆ خاوێن کردنەوەی دەزگای لەش بە تایبەت دوا ژەمێک نان خواردنی سوێر دۆشاوی خەیار لەگەڵ گێزەر و چەوەندەر زۆر باشە.
١٧. ترۆزی، بە هۆی ئەوەی کە تیشکی رادیۆئەکتیڤی تێدایە، دەبێتە هۆی ئاشکرا بوونی ئەو نەخۆشیانەی لە لەشدا خۆیان شاردۆتەوە لەبەر ئەوە هێندێک دەڵێن دەبێتە تاوتوێ لەلەشدا لە حاڵێکدا ئەو میوە بەکەڵکە کرمی مشەخۆری تاوتوێ نییە بەڵام نۆبەتێ ئاشکرا دەکا.
١٨. ئاوی ترۆزی پێستی دم و چاو نەرم و ناسک و بریقەدار دەکا.
١٩. ئاوی خەیار، بە جێگای تواوەیەک کە خوێی تێدا نییە بۆ شوشتنی دم و چاوی چەور کەڵکی لێ وەر دەگرن.
٢٠. هاروێ دەجوری خوێ کان تێدایە بۆ پاریز و خۆ کز کردن، زۆر باشە بۆ وەدەرنانی ژاری لەش ئەویان داناوە و چونکە ئاوی خەیار بە تەنێ بێتامە لەگەڵ ئاوی سێویان گێزەر تێکەڵاوی کەی پاشان بیخۆی.
٢١. ئاوی خەیار، وەک تواوەیەک(حەلاوێک) بۆ شوشتنەوە بە دژی گرۆیی کەڵکی لێوەردەگرن.
٢٢. خەیار چونکە گوگردی تێدایە گەدە پاک دەکاتەوە و دەرمانە بۆ نەخۆشیەکانی کەوتوویی و میکرۆبەکانی گەدە.
٢٣. خەیار چونکە ماکێکی بەهێزی کۆنەپارێزی تێدایە ماسوولکەکان زیاد دەکا.
٢٤. ٢٥٠ گرەم ئاوی هاروێ لەگەڵ شەکر شیرینی کەن بیخۆنەوە. هەتا شوێنەواری زەرداو لە لەشدا بە تەواوی لە بەین بەرێ

٢٥. بۆن پێوەکردنی خەیار، توندی هەڵچوون، تووڕەیی و غەزەب، هەوەس، تا ئەندازەیەک لەرزی لەش کەم دەکاتەوە. هەتا بۆ دەرمانی ژانەسەر باشە.
٢٦. ترشیاتی خەیار ساردە گەرمی لەش دەنیشێنێتەوە جەرگ دەسڕێتەوە خاوێنی دەکاتەوە.
٢٧. هاروێ، زەردوویی دەرمان دەکا بە تایبەت ئاوی هاروێ.

تێبینی

١. ئەوندەی دەکرێ دەبێ خەیار بەخۆیەوە بخۆن چونکە خوێی ئاوی زۆری کەلە هاروێ دایە هاسان دەکا و ناڕەحەتی گەدە کەم دەکاتەوە لە وتەیەکی ئیمام سادق دایە کە فەرموویە پێغەمبەر هارویێ بە خوێوە دەخوارد.
٢. هارویێ بۆ ئەوانەی سروشتی سارد یان هەیە بۆ منداڵان خراپە.
٣. خەیار، بۆ ئەوانەی گەدە و ریخۆڵەی حەساس و تەڕیان هەیە بەڵغەم پەیدا دەکا لاقەبرغە وە ژان دەخا.
٤. خەیاری ترشیات درەنگ هەزم دەبێ بە تایبەت بۆ ئەو مێعدەیانەی نەخۆش و لاوازن، ئەگەر وای لێهات دەرمانەکەی ماجوومی گەرمی هەنگوینە.
٥. خەیاری گەورە وە زەرد کەمێک ترشە لەبەر ئەوە خواردنەکەی دەبێتەهۆی ترس و هەراس لە مرۆڤدا.

تێکەڵییەکانی کیمیایی خەیار:

لە سەد گرەم خەیار یان کوڵیوەتەوە ئەو مادانەیان لێ بە دەست هێناوە.

جۆری ١٣		١٣
ئاسن	گرەم	./٣
کلسیۆم	گرەم	./١
چەوری	گرەم	./١
پرۆتئین	گرەم	./٨
ئاو	گرەم	٩٥/٦
گۆگرد	گرەم	./١٢
کولۆر	گرەم	./٣٠
فۆسفۆر	گرەم	./٢١
مینیزیۆم	گرەم	./٩
سدیۆم	گرەم	./٨
پتاسیۆم	گرەم	./١٤
قەند	گرەم	٣
ڤیتامین A	یەکەی نێونەتەوەیی	٢٠٠
ڤیتامین B1	گ - م	./٠٤
ڤیتامین B2	گ - م	./٠٥
ڤیتامین C	گ - م	١٠
ڤیتامین E و B6	گ - م	[illegible]

زریشک

زریشک: زرشک: Barberey

بەیان

داری زریشـک قوڵـەیە، خـاوەنی گوڵـی هێشـوویی و زەردە میوەکـەی چکۆلەیـە سوورە، تامی ترشە زریشـک لەبەشـی بـاکووری ئێـران، مازەنـدران، (کوردسـتان) خوراسان ناوچەکانی دیکەی ئێران دەڕوێ ئەو ناوانەشی پێ دەڵێن سرشـک، زارج، زارچ، جگە لە میوەکەی زریشک لـە تـەواوی بەشـەکانی داری زریشـک لـە بـاری کیمیاییەوە کۆڵـدراوتەوە مـەوادێکی گرنگـی لـێ وەدەسـت هـاتووە، ئـەوەی لـە هەمووان بەناوبانگترە و بەربەرینە کە بۆ پزیشکی و سەنعەت بەکار دێ بـۆ دەرمـان دەبێ ئەو بەشانەی لە زرشک بۆخواردن و دەرمان دەبـن ئەوانـەن: ١ــ میـوە، ٢ــ تێکوڵ داری زریشک، رەگەکەی، گەڵاکەی.

تایبەتمەندی

١. لە پزیشکیدا زیاتر لە دەنکەکەی کەڵک وەردەگرن کە سارد و وشکە.
٢. دەنکی زریشک، مرۆڤ قەبز دەکا گەدە و جەرگ و دڵ بەهێز دەکا.
٣. زریشک بۆ رشتنی ژار یان مادەی غەیرە سروشتی بە ئەندامەکانی لـەش پێشگیری دەکا روونتر بڵێم، زریشک ناهێڵێ ژار بچێتە نێو لەش. ئەوەی بە ئەستۆیە ژارەکان بەرپەرچ دەداتەوە.
٤. زریشک دژی زەرداو و دژی توونیەتییە.
٥. زریشک ئارامکەری تینی دەروونە و دژی هەڵچوونی خوێنە.
٦. شەربەتی زریشک کە لە تێکەڵاوی ٥٠ مسقاڵ زریشـک و نیـوە لیوانێـک ئاوی سێو و شەکر و ئاولیمۆ دروست دەبێ بـۆ لابـردنی توونیـەتی، کـەم ئیشتیایی، حاڵەتی رشانەوە زۆر باشە.

٧. کوڵێنراوی زریشک و عەناب[1] بە قەدەر یەک بۆ خاوێن کردنەوەی خوێن، بۆ دەرمانی خورووی لەش و حەساسییەتەکان، بۆ کرانەوە و جوان کردنی روخسار، بەکەڵکە ئەو تێکڵاوە باشترین دەرمانە بۆ ئەوانەی سروشتی گەرمیان هەیە بۆ ئەوانەی گیرۆدەی گوشاری خوێنن.

٨. پێست و رەگی داری زریشک، خاوەنی تایبەتمەندی دەرمانی زۆرن بۆ وێنە دژی چڵکن ناهێڵن بۆگەن و شڵەژان رووبدا دژی بۆگەن بوونە و فێنکە، مرۆڤ قەبز دەکا.

٩. کوڵێنراوی رەگی داری زریشک باشترین دەرمانی خستنەدەری کرمی جەرگی مەڕانە و زۆر باشە.

١٠. خاوێن کردنەوە بە کوڵێنراوی رەگی داری زریشک بۆ دەرمانی برینی ریخۆڵە گەورە زۆر باشە شوێنەواری باشی هەیە.

١١. خووسێنراوی تێکوڵ و رەگی داری زریشک لەگەڵ گوڵاو بۆ رشانەوە و بۆ چارەسەری ئاولێهاتنی چاو بەکەڵکە هەڵبەت بۆ سازکردنی دەبێ بە تەواوی خاوێنی لەبەر چاوبگیرێ خراپەکانی لێ جیابکرێتەوە.

١٢. کوڵێنراوی تێکوڵی داری زریشک بۆ دەرمانی ژانی زار و برینی زار باشە.

١٣. زریشک وەک میوەیەک کەڵکی لێ وەردەگیرێ کە جەرگ و گەدە بەهێز دەکا و هەموو ئەندامەکان، خاوێنکەرەوەی خوێنە واباشە لەگەڵ برنج بیخۆن.

١٤. شەربەتی زریشک بۆ بێ ئیشتیایی و دەرمانی رشانەوە و تاسان و لابردنی ژاری کوشندەی پێوەدانی جرِوجانەوەر بەکەڵکە.

[1] – دارێکە چەقڵاوی گەڵا هێلکەیی و دەوەری گەڵاکانی دانەمشاری گوڵی زەردی هێشوویی دارەکەی سوور و سەخت ، میوەکەی خڕ و بەتام و ناوکێکی سەختی هەیە وەک سنجوو بە فارسی «شیلان»ی پێ دەڵێن و چیلان و سنچووە گورگەش پێ دەڵێن.

١٥. شەربەت و مرەبای زریشک بۆ چارەیپێی رانەگەیینی جەرگ و گورچیلە و خراپ هەزم کردن زۆر باشە.
١٦. جاوینی گەڵای زریشک پووک و ددان قایم دەکا لـە خوێنـڕێژی پـووک پێشگیری دەکا.
١٧. خواردنی کوڵێنراوی گەڵای زریشک و تێکوڵ و رەگـی ئـەو بـۆ چـارەی قۆڵـنجی جـەرگ و گورچیلـە و زەردوویـی، ئاوهێنـانی لـەش، بـاداری، نەخۆشی تـاودار و خوێنـڕێژی لـە بـەینی مانگانـەی ژنـان کـە، روودەدا بەکەڵکە.
١٨. زریشک بۆ دەرمانی زگچوونی توند بەکەڵکە، بەوشێوەکە ١٥ تا ٣٠ گڕەم گەڵای وشکی پنچکی زریشک لەنیو لیتـر ئـاوری سـارد کـەن و لەسـەر ئاوری دانێن تا دەقەیێ بکوڵێ پاشان روونی کەنەوە بە هەنگوین شیرینی کەن هەموو رۆژێ لە مابەینی ژەمەکاندا سێ جار هەر جارەی فنجانێـک بخۆنەوە.
١٩. کوڵێنراوی زریشک بەوشێوەی لەسەرەوە باسکرا بۆ دەرمانی نەزۆکی زۆر باشە لەگەڵ ئەوەش خوێنڕێژی ئەو کاتانەش چارە دەکا.
٢٠. کوڵێنراوی تێکوڵ و رەگی پنچکـی داری زریشـک بـۆ لابـردنی بـەردی گورچیلە باشە بە شێوەی ٢٠ تا ٢٥ گڕەم تێکوڵ و رەگی وشکی زریشک لەنیو لیتر ئاودا ١٥ دەقیقە بخووسێنن دوایە لەسـەر ئـاوری دانـێن دوای نان خواردنی ژەمەکان یەک فینجانی لێ بخۆنەوە.
٢١. کوڵێنراوی تێکوڵ و رەگی زریشک وەکی ئەوەی سـەرەوە دژی ژارە بـۆ چارەیژارگرتوو بە تایبەت ئەوەی لە تریاک کێشان بەدیـدێ شـوێنەواری زۆر باشی هەیە.
٢٢. کوڵێنراوی زریشکی وشک بۆ دەرمـانی بـێهێـزی دڵ و لاوازی هـەموو لەش بەکەڵکە بۆ ئەو مەبەستە دە گڕەم زریشکی وشک لـە دەسـتاونگدا

بکوتن پاشان لە کاسەیەکی کـەن $\frac{١}{١٠}$ لیترێـک ئـاو یـانی ١٠٠ گـرەمی لەسەر کەن هەتا دوو سەعات بیخووسـێنن دوای ئـەوەی لەسـەر ئـاوری دانێن تا بکوڵێ لە دەقەیەک زیاتر نەکوڵێ دوای ساردبوونەوە، بیخۆنـەوە رۆژی ٣ جـار یـان ٤ جـار جـارێ نیـوە فنجانێـک هەڵـبەت شـەربەتی زریشکیش ئەو تایبەتمەندییەی هەیە.

٢٣. بۆ دەرمانی دڵ گیران کەم ئیشتیایی دەتوانن ئاوی زریشک لەگەڵ ئاو و شەکر و ئاوی لیمۆ تێکەڵ کەی بیخۆیەوە زۆر باشە.

٢٤. لە ئاوی زریشک بۆ رەنگ کردنی پارچەی لۆکەیی و ئاورێشـمی کەڵـک وەردەگرن.

٢٥. شەربەتی زریشک بۆ لابردنی زگچوون و پێچ پێداهاتنی زگ، لاوازی دڵ و دەرمانی بێهۆشی باشە.

٢٦. زریشک بۆ نەهێشتنی تاو بەناوبانگە لەبەرئەوە دەمکراوی تێکوڵ و رەگـی داری رووەکی زریشک ٤٠ گـرەم لـە لیترێـک ئـاوی کوڵـیوکەن پاشـان روونی کەنەوە و شیرینی کەن بـە هـەنگوین رۆژی ٢ تـا ٣ فنجـانی لـێ بخۆنەوە ئەگەر تێکوڵ و رەگی زریشک وەدەسـت نەکـەوت دەتـوانن لـە گەڵا و میوەکەی ٣٠ گرەم لە لیترێک ئاودا کەڵک وەرگرن.

تێبینی

١. زریشک چونکە سروشتێکی ساردی هەیە مرۆڤ بای پێـدەکا چـارەی بـۆ پووچەڵکردنەوەی باکردنەکەی گوڵی مێخەکە.

٢. زریشک قەبزی دێنێ چارەی شەکر و شیرینییە.

٣. ئاوی زریشک کە لە ماڵ سـازکراوە تفتـە بەڵـام ئەگـەر چەنـد رۆژان لـە شووشەی سپی کەی لەبەرهەتاوی دانێـی تفتییەکـەی تـەواو دەبـێ بـێ ئەندازە خۆش و رەوان دەبێ ئەگەر ئاوی زریشک بـە شـێوەی کوڵـێنراو دروستی کەی ڤیتامین C یەکەی لە بەین ناچێ، بەکەڵکتر دەبێ.

زوغاڵ یەختە

زوغاڵ یەختە: ذغال اختة: **Cotnelian Cherry**

بەیان

زوغاڵ یەختە پنچکە دارێکە ٥٠ سانت بەرز دەبێ. گەڵاکانی سەوزێکی پڕڕەنگە و گەش، نووکی گەڵاکانی وەک سەرە نێزە وان، گوڵەکانی سپین، مەیلەو سووڕەتی یان کەمێک بەلای سەوزایدا نزیک بە کوڵی تووی فەڕەنگی میوەکەی هێلکەییە بە ئەندازەی بەڵاگوڵێک گەورە دەبێ رەنگی میوەی زوغاڵ یەختە سوورە تامەکەی شیرینە وا دەبێ رەنگی میوەکەی سوورێکی بە لای سپیدا یان سوورێکە بەلای زەردیدا زوغاڵ یەختە بەو شێوانەی خوارەوە دەیخۆن بەکاڵی، بە شەربەت، بە مرەبا، بە کەمپووت، بە دۆشاو و بە کوڵێنراوی بە دەمکراوی، ئەو بەشانەی کە لەو رووەکە بۆ دەرمان و خواردن دەبێ ئەوانەن:

میوە، گەڵا، تێکوڵی دارەکە، رەگەکەی، میوەی زوغاڵ یەختە لە نێوەراستی مانگی گەلاوێژ دا دەگاتێ، گەڵاکانی دەبێ لێوەکەی لە سەرەتای هاوین تا ئاخری هاوین لە قەرتاڵە یان کەی لە شتێک کە هەوا هاتوچۆی پێدا بکا تا وشک دەبن میوەی زوغاڵ یەختە لە ناوچەی قەزوێن، گیلان، ئەرەسباران، عەلی بلاغ، حەسەن بەگلو، دەوروبەری تاران، ئیسفەهان دەکرێ و دەچەقێنرێ تامی ترشە تۆزێک تفتە بە ترشیات دەیخۆن لەگەڵ خۆراک.

تایبەتمەندی

١. ئەبوعەلی سینا زانا و پزیشکی بەناوبانگ، ئاوی زوغاڵ یەختە بۆ شوتنەوەی برینی پێستی، و گەردی رەگەکەی بۆ دەرمان و چاکردنەوەی برین بەکارهێناوە.

٢. زوغاڵ یەختە میوەیەکە بەهێزت دەکا مرۆڤ قەبز دەکا لەوبارەوە بۆ دەرمانی زگچوون و ماسینی ریخۆڵە باشە.

٣. زوغاڵ یەختە بۆ راگرتنی خو.ێن باشە جا لەبەر ئـەوە خـواردنی میـوەی زوغاڵ یەختە و ئەو شتانەی لێ پەیدا دەبن بۆ دەرمانی نەخۆشـی رایـان سپاردوە.

٤. میوەی زوغاڵ یەختە بۆ چارەی نەخۆشی چڵـکی و تـاودار بـۆ توونیـەتی شکانی نەخۆش بەکەڵکە باش وایە نەخۆش هێنـدێک شـەربەتی زوغـاڵ یەختە لە ئاودا تراو کەنەوە و بیخواتەوە.

٥. کوڵێنراوی ٦٠ گڕەم تێکوڵێ داری زوغاڵ یەختە لە لیترێک ئـاودا تـاو و یاویان خەلاس دەکـا دژی ماڵاڕیایە،کوڵـێنراوی سـەرەوە دەبـێ بـەیانان نیوەڕۆ و شـەو و ژەمـی یـەک یـا دوو ئیسـکانی لەگـەڵ کـەمێک قەنـد بخۆنەوە ماوەیەکی ڕێک و پلە بە پلە.

٦. کوڵێنراوی گەڵای زوغاڵ یەختە لەگەڵ گوڵی تووی فەڕەنگی بۆ دەرمانی نەخۆشی قەند باشە بۆ ئەو مەبەشتە دەبێ ١٠ گڕەم گەڵاکەی لەگەڵ ١٠ گڕەم گوڵی تووی فەڕەنگی لە لیترێک ئـاوی کوڵـاتوو کـەن مـاوەی ١٠ دەقیقە لێی گەڕێن تا دەم بێنێ دوایی کە روون بووەوە شیرینی کەن بـە درێژایی رۆژ لێی بخۆنەوە.

٧. کوڵێنراوی زوغاڵ یەختە بۆ چارەی زگچوونی ئاسایی و زگچوونی خوێنی بەو شێوە دەبێ یەک کەوچکی سوپ پێی خواردن زوغاڵ یەختە لەگـەڵ فینجانێک ئاوی سارد تێکەڵ کەن ماوەی ٥ دەقیقە بیکوڵـێنن پـاش ١٥ دەقیقە دەم کێشان روونی کەنەوە لە رۆژدا ٢ تا ٦ فینجانی لێ بخۆنەوە.

٨. کوڵێنراوی یـەک مسـت زوغـاڵ یەختـە لـە لیترێـک ئـاودا بـۆ چـارەی بێوەسیری بەکاردەبرێ لەبەرئەوە دەبێ ئەوندەی بکوڵـێنی هـەتا نیـوەی دەبێتە هەڵم پاشان کە روون بۆوە بە شێوەی تێوەردان (دەسـرۆکەیەکی خاوێن تێیدا دەخوسێنن لەو کوڵێندراوەدا لەسـەری دانـێن و پێـدابێنن) کەڵکی لێ وەردەگرن.

٩. ئەگەر ٣٠ گرەم گەڵای زوغاڵ یەختە لە لیترێک ئاو کەن و ئەوندەی بکوڵێنن تا سێ یەکی دەبێتە هەڵم دوای روون بوونەوە بە شەکر و شیرینی کەن و ئەو منداڵانەی میز دەکەن هەموو شەوێ پێش خەوتن یەک فنجانی قاوە خواردنەوەیان بدەنێ چا دەبن.

١٠. شەربەتی زوغاڵ یەختە بۆ هێور کردنەوەی کۆخە باشە لەبەر ئەوە دەتوانی وەختی دەست پێکردنی کۆخە کە کەوچکێکی سوپ خواردن لێی بخۆنەوە.

١١. تێکوڵێ داری زوغاڵ یەختە تاو ناهێڵێ لە کتێبە قەدیمەکانی ئێراندا ئەو دارەیان ناو ناوە زوغاڵی سەدە یان حەب و شووم.

١٢. خواردنی زوغاڵ یەختە لەگەڵ گوڵی تووی فەرەنگی نەخۆشی قەند چاک دەکا.

زەیتوون

زەیتوون: زیتون: زیتون: **Olive**

بەیان

زەیتوون میوەی داریە گەڵاکانی دریژ و باریکن گوڵـەکانی هێشـوویین میوەکـەی هێلکەییە بە قەد گلارە تریێەکی گەورە دەبێ گۆشـتنە رەنگـی سـەوزە بـە کاڵـی دەیخۆن لە میوەکە رۆنی لێ دەگرن کە بۆ خواردن و دەرمان دەبێ رۆنی زەیتوون شلە و رەنگی زەردێکی رووناکە بەلای سەوزدا نەک زەردێکی زێری کە حاڵـەتێکی زولاڵـی روشـن و شـیلەیی لکـاوی هەیـە، ئـەو رۆنـە لـە بەرابـەر ژارگرتووەکـانی جۆراوجۆردا دژیانە بۆ چارەی پێوەدانی مار بەکار دێ زەیتوون و ترێ و هـەنجیر و خورما زۆر قەدیمین زۆر لە کۆنەوە هەن ئەو میوە لە ئێراندا تایبـەت بـە روودبـار و مەنجیل و لـە دەوروبـەری بەلوچسـتان زیـاتر لـە پارێزگاکـانی بـاکوور دەخـورێ زەیتوون بە خۆش کردن وەک شتێک[1] چێژ بۆ ئیشتیاکرانەوە لەگەڵ پێش خۆراکی جۆراوجۆری کوڵاو بە تەنێش پێش ژەم دەیخۆن دەبێ بزانن زەیتوون دەبێ خـۆش کرێ چونکە ئەو کاتەی لە داری دەکەنەوە تاڵە ئـەو تاڵـییە بـەهۆی گولۆکۆزیـدی تاڵە، ئەو مادەی تێیدایە ئەوە بە خۆش کردن تاڵیەکەی دەڕوا بە هۆی ئاو و خـوێ یانی لە ئاو و خوێیدا خۆش دەکرێ داری زەیتوون دەتوانێ تا ٢٠٠٠ ساڵ عومر بکا ئەو بەشانەی لە داری زەیتوون بەکار دێن ئەوانەن:

گەڵا، تێکوڵ، میوە.

تایبەتمەندی

١. زەیتوون گەدە خاوێن دەکاتەوە باشـتر لـە گشـتیان زەیتـوونی سـەوزی گەییوە کە لە ئاو و خۆیدا خوش کرابێ لەگەڵ خۆراک دەیخۆن.

٢. زەیتوون ئیشتیا دەکاتەوە.

---

[1] – شتێک وەک چاشنی = شتێکی کەم بۆ چێشتن بۆ ئیشتیاکرانەوە تۆزێک سرکە ئاوی قۆرە روبی هەنار یەک تۆز کە بە فیزیکەوە پێش دەست پێ کردنی خواردن دەیخۆن.

٣. زەیتوون گەرم و وشکە.
٤. زەیتوون ئارەزووی ژن و مێردی زیاد دەکا.
٥. خواردنی زەیتوون دەبێتە هۆی بێخەوی و کزی بۆ چارەی ئەوە کاکڵە گوێز و بادامە ئەگەر زەیتوون زۆر بخۆن بۆ دەزگای هەناسە خراپە.
٦. تێهەڵسوونی زەیتوون لەسەر بۆ دەرمانی کرێژ و توێخ تویخ بوونی سەر باشە حەوتووی یەک یا دووجار رۆنی زەیتوون لە پێستی سەرت هەڵسوو و پێی داماڵە شوێنەواری باشی هەیە بۆ دەرمانی کرێژ و وەرینی موو.
٧. دەمکراوی گەڵای داری زەیتوون بە ئەندازەی یەک کەوچکی چێشت خواردن لە لیوانێک ئاودا ئاوی کوڵاتوو رۆژی سێ جاری بخۆ هەر جارێ فینجانێ، میزهێنە.
٨. رۆنی زەیتوون بۆ چارەی وشکی دەروون باشە بۆ ئەو مەبەستەی رۆنی زەیتوون بە تەنیا لەگەڵ ئاوی پرتەقاڵ یان لیمۆ بخۆنەوە چەند جار پاتەی کەنەوە هەتا وشکی و قەبزییەکە تەواو دەبێ.
٩. تێکەڵاوی رۆنی زەیتوون و گلیسیرین بۆ چارەیپێستی دەست و لاقی قەڵەشیو باشە.
١٠. رۆنی زەیتوون لەگەڵ گزمولکەی چکۆلەی جەعفەری لێکدراو بۆ چارکردنی لووی بن پێست باشە بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ئەوە تێکەڵکراوە وەک مەڵحەم لەسەر لووەکان دانێن هەموو بەیانی و ئێوارێیەک تازەی کەنەوە هەتا بە تەواوی چاک دەبن.
١١. بۆ پێشگیری لە وەرینی تووکەسەر دەبێ دە رۆژ یەک لە دوای یەک سەرتان بە رۆنی زەیتوون داماڵن دوای ماوەیەک سەرتان بە ئاوی شیلە وگەم و سابوون بشۆن.
١٢. رۆنی زەیتوون نەرم کەرەوەیە زەرداو ناهێڵێ لەبەر ئەوە رۆنی زەیتوون بۆ لابردنی وشکی دەروون، وشکی توند قۆڵنجێ کە بە هۆی ئەستووربوونی گورچیلە (نفریت)ە، لابردنی بەردەکانی سەفرایی، دەرمانی

ژارگرتنێـک بـەهۆی قورقوشـم دەبـن، بـۆ وێنـە ئـەو کرێکارانـەی لـە چاپخانەکان به پـیتی قورقوشـم ئـیش دەکـەن دەتـوانن رۆژی ١ تـا ٢ کەوچک رۆنی زەیتوون لەگەڵ یەک کەوچک ئاوی لیمۆ تێکـەڵ کـەن و بیخۆنەوە.

١٣. خواردنی رۆنی زەیتوون لە لابردنی جموجۆڵی کە بە هۆی ئاوێتە بـوونی ژارگەلی جۆراوجۆرەوەن شوێنی باشی هەیە و دەریاندەخا.

١٤. چەورکردنی تووکەسەر بە رۆنی زەیتوونی کۆن لە سپی بوون و وەریـنی تووک پێشگیری دەکا.

١٥. رۆنی زەیتوون بۆ چارەیژان و ئەستووربوونی گەی لەش (وەک ماسـینی ئەژنۆ) شوێنەواری حەتمی هەیە بۆ ئەو مەبەستە دەبێ رۆنی زەیتوون بـە گەرمی لەسەر گەیەکانی هەڵسـووی دەم و جـێ بـە پەڕۆیـەکی تـووکن جێگەی ژانە کە داپۆشن ئەو کارە رۆژی یەک یا دووجار پاتە کەنـەوە تـا چاک دەبێ.

١٦. ئەگـەر رۆنی زەیتـوون لـەو گەیانـەی جووڵـە و هێزیـان کـەم بۆتـەوە هەڵسوون و درێژەی پێ بدەن وەکاردەکەونەوە.

١٧. رۆنی زەیتوون باشـترین دەرمانـە بـۆ سـووتاو، دەبـێ لـە سـووتاوەکەی هەڵسـوون و پاشـان گـەردی جۆشـی شـیرینی پێوەکـەن بـەو جـۆرە سووتانەوەکەی تەواو دەبێ ناهێڵێ بلۆق بکا.

١٨. رۆنی زەیتوون لە تووک هەڵسوون لە سپی بوون پێشگیری دەکـا رۆژی جارێک یان چەند جار رۆنی زەیتوون لە تـووکی سـپی هەڵسـوون هـەتا ئاکامی باشی دەبێ هەر پاتەی کەنەوە.

١٩. تێهەڵسـوونی رۆنی زەیتـوون بـە گـەرمکـراوی بـۆ دەرمـانی تاوەگـاز، سـەرمابردوو، ئـەوەی مـار پێـوەی داوە، یـان دووپشـک و جرۆجانـەوەر، شوێنەواری باشی هەیە بەڵام ئەگەر مار یان دووپشک پێوەی دان، بچنـە لای پزیشک.

٢٠. ئەگەر گەڵای داری زەیتــوون بجــوون و ئاوەکــەی لــە زار دا راگــرن بــۆ دەرمانی زیپکەی نێو زار باشە.
٢١. بۆ بەهێز کردنی پووک و ددانی لەق و چارەیزیپکەی نێو زار خوێنــڕێژی پووک ئەگەر رۆژی چەند جار رۆنی زەیتوون لە زارتاندا ماوەیەک رایگرن زۆر باشە.
٢٢. بۆ تکەی لووت کاتی سەرمابوون رەوان کردنی گیروگرفتی لــووت رۆژی ٢ هەتا ٣ دڵۆپ رۆنی زەیتوون لە لووتتان کەن هەتا شــوێنەواری چــاک بوون دەردەکەوێ.
٢٣. بــۆ چــاکردنی خــورووی چــاو و بــەهێزکــردنی بینــایی بــۆ لابــردنی و چارکردنی خوروو و سووربوونی چاو و پێشگیری لە ئاولێ هاتنــێ رۆژی، دوو دڵۆپ رۆنی زەیتوونی تێگەن، خاسی ئەکا.
٢٤. ئەگەر کــوتراوی میــوەی کاڵــی زەیتــوون لــە جێــی ســووتاو دەی وەک مەڵحەم شوێنەواری باشی هەیە.
٢٥. خواردنی کوڵێنراوی خەستی گەڵای داری زەیتوون بۆ ئەو نەخۆشــانەی گیرودەی ژانی جمگەن پلەی خوێنیان لــە ســەرێیە، شــوێنەواری باشــی هەیە.
٢٦. ئەو کەسانەی لەشیان زیاد لە ئەندازە ئارەق دەکا بۆ پێشگیری لــە ئــارقی زۆر دەبێ دوای خۆشتن رۆنی زەیتــوون لــە خۆیــان هەڵســوون تۆزێــک راوەستن پاشان بیشۆنەوە چونکــە حــەزرەتی عــەلی فەرموویــە بــە رۆنی زەیتــوون خۆتــان چــەور کــەن چونکــە رۆنی زەیتــوون رۆنی چاکانــە و پێخۆری هەڵبژێراوانە و خاوێنی و پیرۆزی زۆرە، هــەر چۆنێــک بــێ رۆنی شلی زەیتوون پیرۆزە.
٢٧. دەمکراوی گەڵای تازەی زەیتوون بۆ دەرمانی نەخۆشی قەند باشە بۆ ئــەو مەبەستە دە گرەم گەڵای تازەی زەیتوون لەتلەت کە لە نێو لیتــر ئــاوی سارد دا بیخووسێنە پاشان ماوەی ٢٠ دەقیقە لە سەر ئــاوری دانــێ دوای

روون بوونەوە شیرینی کەن لە شەو و رۆژێکدا ٤ تا ٥ ئیسکانی لێ بخۆنەوە.

٢٨. نەخوشێک کە گیرۆدەی ژارگرتن بووە دوای ئەوەی رشاوە دەبێ یەک فینجان رۆنی زەیتوون بخوا چونکە رۆنی زەیتوون بلغی گەدە و ریخۆڵە لە ژار پاک کاتەوە و ئاگاداریی دەکا.

٢٩. کوڵێنراوی گەڵایان تێکوڵی زەیتوون دەرمانێکی تەواوە بۆ چارەیتا و و نۆبەتی و هەڵامەت بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ١٥ هەتا ٦٠ گرەم گەڵا یان تێکوڵی لکی ساوای زەیتوون لە لیترێک ئاوی سارد کەن ماوەی ١٢ دەقیقە بیکوڵێنن کاتێک دوای ١٥ دەقیقە دێمی هێنا روونی کەنەوە بە هەنگوین یان شەکر شیرینی کەن گشت شەو و رۆژێک ٣ تا ٤ فینجانی لێ بخۆنەوە.

٣٠. خواردنی یەک کەوچکی سوپ خواردن رۆنی زەیتوون بە تەنێ یان لەگەڵ ئاوی پرتەقاڵ یان لیمۆی ترش پێش ناشتا خواردن نەخۆشی جەرگ و بەردی توورەکەی (کیسە) زەرداو چارە دەکا، شوێنەواری باشی هەیە.

٣١. بۆ ساغ مانەوە و قایم بوونی پووک دەتوانی بەیانی و شەوێ دوای شوشتنی دەم و ددان هەندێک رۆنی زەیتوونیان تێهەڵسووی بە قامک.

٣٢. میوەی زەیتوون چونکە خوێی کان و ڤیتامینی تێدایە میوەیەکی زۆر بەکەڵکە و خۆراکی چاکە.

٣٣. رۆنی زەیتوون بۆ سازکردنی سووتەمەنی لەش بایەخی زۆر هەیە، چونکە سەد گرەمی ئەو ٢٣٤ کالۆری تین بەدیدێنێ لەوبارەوە خۆراکێکی هێزبەخشە.

٣٤. مەڵحەمی گەڵای زەیتوون خاڵ و پەڵەی نینۆک لادەبا.

٣٥. خواردنی رۆنی زەیتوون بۆ کردنەوەی رەنگی تاریک موعجیزە دەخولقێنێ.

٣٦. تکاندنی رۆنی زەیتوون لەچاو هێزی بینـایی زیـاد دەکـا و شـوێنەواری باشی هەیە ئاو لێ هاتنی چاویش چا دەکا.

٣٧. رۆنی زەیتوون زەرداو و شڵەژاوی لەش ئاسایی دەکاتەوە بەڵغەم ناهێڵێ دەمار بەهێز و تیندەکا مرۆڤ خۆش خدە و پاک سروشت دەکا، خـەم و خەفەت ناهێڵێ چاردە سەدە لەمەوبـەر ئـەو تایبەتمەندییانـەی سـەرەوە پێغەمبـەری خـوا بـەیانی فـەرمووە ئێسـتاش ئێـوە بینیتـان کـە چـۆن پێشـکەوتنی زانسـت لـەو ساڵـانەدا تایبەتمەنـدی رۆنی زەیتوونیـان دەسکەوتووە. مرۆڤ بەشێکی لە شوێنەواری ئەو میوە بەهەشتیە کە خـوا لە قورئاندا سوێندی پێ خواردووە و پێگەییوە.

تێکەڵاویەکانی میوەیەکی زەیتـوونی نـاونجی لـە گوشـتنی دا ئـەو تێکەڵـاویانەی خوارەوەی تێدایە.

١. ئاو ٧٥%
٢. پرۆتئین ٢%
٣. هیدراتی کاربۆن ٤%
٤. رۆن ١٤%
٥. خـوێی زەیتـوون داگـری ئەمانەیـە، فۆسـفۆر، پتاسـیۆم، ئاسـن، مـس و مەنگەنیز
٦. هەر ٤٥٦ گرەم زەیتوون نزیکەی ٦٥٠ گرەم کالۆری وزە بەدیدێنێ.
٧. ڤیتامینی **B, A, C**, بە ئەندازەیەکی کەم.
٨. ئەو پتاسیۆمەی لە هەر کیلۆیەک زەیتوون دایە ئەندازەی سـێ بەرابـەری بگـرە زیـاتریش ئـەوەی کـە ناسـراوی پتاسـیۆمە، لـە بـاقی مـەوادی خۆراکییەکانی کەیە، پتاسیۆم بۆ سازکردنی ماسوولکە لە لەشدا و هێـز و وزەی لـەش و خـانووی تـەرازنی لووەکـانی نـاوەوە، خـاوێن کردنـەوە و شوشتنی خانەکانی جەرگ لە ئاکامـدا کۆنتـرۆڵ و باشـکردنی نەخۆشـی جمگـەکان، پێکهاتـە و خرۆکـەکان بەکەڵـکە، هێـزی وێکهێنـان و

ئاوەڵابوونەوەی ماسولەکان، رەگەکان، ئاسایی کردنی فشاری خوێن نەخشێکی کاریگەری هەیە کلسیۆم هێزی وەجووڵەخستنی ماسوولکەکان زیاد دەکا دەبێتەهۆی پاراستن و زیادکردن و هەڵدان لە بەرابەر نەخۆشی چڵکی و میکرۆب دا دەیان پارێزێ و دەرمانی سیلە، فۆسفۆڕ لە سازکردنی سلولی دەمار و زیادکردنی کاری مێشک نەخشێکی گرنگی هەیە. مینزیۆ لە هەڵدان و گەورەبوونی لەش و ئاسن لە خوێنسازیدا شوێنەواری بەرچاوی هەیە.

زەیتوون چونکو واسازکراوە چەوری ئاوێتەی خۆی دەکا لە خوێندا کولۆسترۆڵ دروست ناکا نابێتە هۆی توندبوونی رەگی خوێنی و رووداني وەک ئەنفارکتۆس.

سێو

سێو: سیب: تفاح: Apple

بەیان

سێو میوەیەکی بۆن خۆش و بە تام و ناسک و خۆراکی کـە بـە ڕەنگـی جۆراوجـۆر دەست دەکەوێ لە نژادی سێودا ٣٠ جۆر و ٦٠ شێوە سێو هەیە کە لە سەرتاسەری نیوەگۆی زەوی لای باکوور بڵاو بوونەتەوە لە داوێـنی ڕۆژاوای کێوەکـانی هیمالیـا، جەنگەڵەکانی هەراو سێوی ڕەمەکی و خۆڕسک (واتە وەحشی) چەنـد جـۆر هەیـە داری سێو دەتوانی لە بەرابەر داگرتنی تەوژمی هـەوای هـەرا و تونـد خـۆڕاگر بـێ درێژی تەمەنی ئابووری داری سێو بە لای زۆرەوە هەتا ١٠٠ ساڵ و بە شـێوەیەکی ناونجی ٥٠ ساڵ عومر دەکا لەو ماوەیەدا هەر دار سێوێک هەتا ١٥ گەز بەرز دەبـێ تەمەنی سێو بە جۆری دارەکە جیاوازە بە شێوەیەکی سروشتی لـە چـوار هـەتا ١٥ ساڵ دەگۆڕێ لە هێکتارێک باخەسێوی ئاساییدا هەتا ٥٠ تـۆن بەرهـەمی دەبـێ و لێی هەڵدەگیرێ ئەو ئەندازە لە باغی دارەنزمەکان دا دەگاتە ١٠٠ تۆن لە ئێراندا تا ئێستا نزیک بە ٢٠٠ جـۆری جیـا جیـا سـێوی نـاوخۆیی و لاوەکـی ناسـراون بـە ناوبانگترین جۆری ناوخۆیی ئەوانەن:

١ـ گوڵاوی مەشەد، ٢ـ گوڵاوی شـیمیران، ٣ــ گوڵـاوی ئیسـفەهان، ٤ــ گوڵـاوی شەفیع ئاوا، ٥ـ سێوی زەنووزی مەرەند، ٦ــ سـێوی مـورومی تاڵـقان، ٧ــ سـێوی قەندەک، ٨ـ نارسێوی مەشەد، ٩ـ سێوی ئازایشی ئیسـفەهان، ١٠ــ سـێوی شـێخ ئەحمەدی تەورێز، ١١ـ سێوی سوڵتانی ئیسفەهان، ١٢ـ سێوی گوڵاوی کەنەز

لەو ساڵانەی دواییدا بە هاتنی دوو جۆر کە جێگای خۆیان کردۆتەوە سێوی لوبنانی زەرد و سوور، هەزاران هێکتار لە دەوروبـەری ورمـێ (یـانی کوردسـتان) و ناوچـە جۆراوجۆرەکانی دیکەش کراوە، ئـەو دوو جـۆرە لـە حاڵـی حـازر دا زۆر بـەرچاو و گرنگن لە ئێراندا بۆیە زیاتریش دەچەقێنرێن.

میوەی سێو بەو شێوانەی خوارەوە دەخورێ، بەکاڵی، بە کوڵـاوی، بـە پـووره[1]، بـە پاڵوودە، بەکەمپووت، بە مرەبا، بە روب، بە سـوس، بـە شـەربەت، دەمکـراوی ئـەو بەشانەی کە لە خۆراک و دەرمان لە داری سێو بۆ کەڵک وەرگرتن دەبن ئەوانـەن، میوە، تێکوڵی دارەکە، گەڵا، خونچە، تێکوڵی سێوەکە، رەگی دارەکە.

تایبەتمەندی

١. سێو گەدە پاک دەکاتەوە.
٢. بۆ ئەو نەخۆشانەی تاویان هەیە سێو باشترین دەرمانە.
٣. خواردنی سێو خوێن بەربوونی لووت چارە دەکا.
٤. سێو زۆر نەخۆشی دەرمان دەکا.
٥. خواردنی سێو مرۆڤ لە نەخۆشی وەبا نەجات دەدا.
٦. خواردنی سێوی سەوز تاو لادەبا ، سێو گەرمی لەش دادەمرکێنێ.
٧. سێو میوەیەکە فیکر و بیر بەهێز دەکا.
٨. سێوی کاڵ قەبزت دەکا، زگچوون چارە دەکا.
٩. ترشیاتی سێو، تەڕایی (ترشح)ی لووەکان بە تایبەت تفی زار زیاد دەکا.
١٠. تێکوڵی سێو خاوەنی ڤیتامین گەلێکە ٥ بەرامبەری سێوەکەی ڤـیتامین تێدایە.
١١. کوڵێنراوی تێکوڵی سێو، باشـترین دەرمانـە بـۆ رۆمـاتیزم و ژانی گـەی لەش.
١٢. سێو دڵ بەهێز دەکا و گەدە پاک دەکاتەوە.
١٣. خواردنی ئاوی سێو منداڵی شیرەخۆرە سەبوور و خۆڕاگر دەکا.
١٤. ئاوی سێو گەدەی منداڵی شیرەخورە لە ژار و میکرۆب پاک دەکاتەوە.

---

[1] – پوورە: خۆراکێکە لەگەڵ سێو و ئاردی نۆک یان باقلە یان یارەڵماسی تێکەڵی دەکەن.

١٥. سێو بە هۆی ئەوەی یۆدی تێدایە بۆ بەهێز کـردنی لووەکـانی لـەش بـە تایبەت (لوی کەڵەبابابەی گەروو[١]) بەکەڵکە.
١٦. سێو لە هەموو میوەکان کەمتر خـوێی خـۆراکی تێدایـە لەبـەر ئـەوە بـۆ ئەوانەی گیرۆدەی ئورەن[٢] باشە.
١٧. سـێو میوەیەکـە دژی چڵـک (پـاک کەرەوەیـە) بـۆ گشـت نەخۆشـێک بەکەڵکە (شوێنەواری پاک کردنەوەی هەیـە بۆیـە سـێوی کـاڵ لـە هـی گەییو باشترە، ئیمـام سـادق وتوویـە سـێوی کاڵـی سـەوز بـۆ دەرمـانی دامرکانی تاویاوی لەش ناساندوویانە.
١٨. سێو یەکێکە لەو میوانەی موعجیزە ئاسان، ئیمـام سـادق دەڵـێ ئەگـەر بیان زانیبا سێو چ تایبەتمەندییەکی تێدایە نەخۆشەکانی خۆیان بە هـیچ دەرمانێکی تر چارە نەدەکرد.
١٩. خواردنی سێو، بەیانان بۆ چارەی زگچوونی وەبای منداڵان زۆر بەکەڵکە.
٢٠. سێو میسواکێکی سروشتی و باشترین شتە کە ددان سـاخ و زار خـاوێن دەکاتەوە.
٢١. خواردن و بۆن پێوەکردنی سێو شادیهێنە، بەهێزکـەری دڵ و زەیـن و جەرگە.
٢٢. سێو ئیشتیا دەکاتەوە.
٢٣. سێو بەهـەر شـێوەیێ بیخـۆی بـۆ دەرمـانی نەخۆشـی گـەلی دەزگـای میزەڵدان، وەرهەمی توند، قۆڵنجی ریخۆڵە، زگچوون، نەخۆشـی پێسـت، سەرمابوون، توندبوونی رەگی خوێن بەکەڵکە.
٢٤. سێو چونکە ڤیتامینی **C, B, A**ی تێدایە بۆ بەهێزکردنی چاو، زۆربوونی چڵم، بەهێزکردنی پێست، موو، نینۆک باشە.

---

[1] **لووی کەڵەبابی گەورە واتە سێو مرۆڤ**

[2] ـ ئورە: جەوهەری میز جەوهەری خوێن

٢٥. سێو بۆ بەهێزکردنی تەواوی لـەش، لابـردنی ناڕەحـەتی دەمـار (تـرس، دڵەڕاوکێ، بێخەوی) بەکەڵکە.

٢٦. خـواردنی سـێو بـۆ دەرمـانی دەنـگ نووسـان، کۆخـە، تەڕەشـوحی برۆنشیتەکان[1]، بێوەسیری، بۆ مێشکی پڕخوێن، ناڕەحـەتی دەمـاری، بـۆ ئەوانەی گیرۆدەی قەڵەوین، باشە.

٢٧. سێو بەردی توورەکەی زەرداو و گورچیلە، دەتاوێنێتەوە.

٢٨. سێو باشترین دەرمانی خاوێن کردنەوەی خوێنە لەبـەر ئـەوە خـواردنی سێوێک بەیانان باشە.

٢٩. سێو بۆ ئەوانەی خۆراکیان باش بۆ هەرس نابـێ باشـە بـەو شـێوە گـەدە رێکوپێک دەکا.

٣٠. سێو میز دێنێ لەوبارەوە میزۆک[2] خاوێن دەکاتەوە.

٣١. سێو بۆ نەرم کردنەوەی سینگ باشە بـۆ شـوێنی هەناسەکێشـانی لـەش بەکەڵکە.

٣٢. سێوی کاڵـی رەنـدەکراو ئاکـامی باشـی هەیـە بـۆ عـیلاج و چارەیـدڵ پێکداهاتن، پێچ پێداهاتنی دڵ، رشانەوە و تێکچوون بە کێو، بە دەریا، بـە هەوا، بۆ مەگیرانی ژنی دووگیان شوێنەواری زۆر باشی هەیە.

٣٣. ئەگەر کاتی خەو سێو بە تێکوڵەکەیەوە بخۆن چاکی بجوون بـۆ وشـکی دەروون (قەبزی) توندی بێ ئەندازە چاکە.

٣٤. سێو چونکە لە مەوادی قەندی دا فەقیرە، خواردنی بۆ ئەوانەی نەخۆشـی قەندیان هەیە ئیزن دراوە.

---

[1] ـ جۆرێ نەخۆشی سیپەلاکە کە ئەستوور دەبێ بەهۆی ئەو بەڵغەمی چڵکاوی یان خوێناوی لە دەروونت دێتەدەر.

[2] – شوێنی میز پێداهاتن (میزراە)

٣٥. خواردنی سێوی ڕەندەکراو بۆ ئەو کەسانەی بە نەخۆشـی بـرینی گـەدە (ئولسەر) گیرۆدەن رەوایە.

٣٦. کوڵێنراوی سێو لەگەڵ مێکووک بۆ چـارەی ئەسـتووربوونی سـیپەلاک، ریخۆڵەکان، ئەو ژانانەی بناخەکەیان رۆماتیزمە، باشە بۆ ئـەو مەبەسـتە ٢ یان ٣ سێو چوار قاش کەن ماوەی چارەگێک لە لیترێک ئاودا بیکوڵـێنن تۆزێک مێکوکی تێکەڵ کەن.

٣٧. کوڵێنراوی کـە باسـکرا، شـێوەی سـازکردنەکەی بـۆ چـارەی قۆڵـنجی گورچیلە باشە.

٣٨. تێکوڵی سێو نەخۆشی هەڵامەتی توند دەرمان دەکا لەبەر ئەوە دەبێ دوو یان سێ رۆژ پارێز بکەی و بەس سێو بە رەندەکراوی بیخۆی.

٣٩. سێو بە هۆی ئەوەی خاوەنی ئەندازەیەکی زۆر سیلیسە[1] کە ئەگەر وردی کەن لەگەڵ هەر مرەبایەکی دیکە تێکەڵی کەن زۆر بەکەڵک دەبێ.

٤٠. بۆ لابردنی بۆنی ناخۆشی هەناسەی دەروون دەتوانی یەک سـێو بخـۆی بەڵام لە زارتدا جوان بیجووی جا قوتی دەی.

٤١. سێو چونکە فۆسفۆری تێدایـە، دەمارەکـانی ئەعسـاب بەقـەوەت دەکـا و دەبێتە هاندەری کاری فکری.

٤٢. شەربەتی سێو بۆ چارەی هەڵامەت، کۆخەڕەشە بەکاردەبرێ.

٤٣. دەمکراوی خونچەی سێو (وشک یان تازە) بـە ئەنـدازەی ٣٠ گـڕەم لـە لیترێک ئاودا هەر جۆرە کۆخەیەک هێدی دەکا.

٤٤. بۆ هێور کردنەوەی ژانی چاو کە بە هۆی لێدان بـەدی هاتبـێ دەتـوانی سێوێک رەندە کەی وەک مەڵحەم لەسەری دانێی.

---

1 – جسمێکی وشک و رەقە کە لە سروشتدا زۆرە بە وێنەی یاقیق و بەردە ئەستی و ئەو بەردەی ئاوری پێهەڵدەکەن دەست دەکەوێ.

٤٥. دۆشاوی سێو بۆ دەرمانی دوشاخە (لەوزە) ڕۆژی سێ چوار جار غەرغەرەی پێی بکەی بەکەڵکە.

٤٦. گەڵای داری سێو مادەیەکی بە نێوی (ئیزفلوریدزین) تێدایە ئەو مادە تایبەتی تەواوکردنی تاوی هەیە دژی باداریە (ڕۆماتیزم) دژی هەڵبوونی گورچیلە و میزەڵدانە لەبەر ئەوە دەمکراوی گەڵای داری سێو شوێنەواری وەک کوڵێنراوی تێکوڵی سێوی وشک وایە.

٤٧. تێکوڵی داری سێو تاو ناهێڵێ بەهێزت دەکا، قەبزت دەکا میزهێنە لەبەر ئەوە دەمکراو یان کوڵێنراوی تێکوڵی داری سێو یا تێکوڵی ڕەگەکەی بۆ ئەو بەشانەی سەرەوە بۆ چارەی نەخۆشان بەکاردێ.

٤٨. شەربەتی سێو گەدە بەهێز دەکا شادیهێنە و دژی ڕشانەوەیە دژی زگچوونی زەرداوە.

٤٩. مرەبای سێو بۆ گەدە و دڵ بەکەڵکە شێوەی سازکردنی مرەبای سێو کە قاشقاشی دەکەی و دەیکوڵێنی و شەکری تێدەکەی.

٥٠. بۆ چارەیبەردی گورچیلە و میزەڵدان دەتوانی ١٠٠ گرەم گەڵای داری هەرمێ و تێکوڵی سێو کە وشک کراوە بە ئەندازەی یەک تێکەڵیان کەی دوای دەم کردن دەیخۆیەوە تا ئاکامی چاکی دەبێ.

٥١. سێو بەردی کیسەی زەرداو (سەفرا) و گورچیلەکان دەتوێنێتەوە بۆ ئەو کەسانەی گیرۆدەی ئەو نەخۆشیانەن دانراوە.

٥٢. سێو بۆ چارەیژانی گەی لەش (جمگە) دانراوە و بە باشیان زانیوە.

٥٣. ئەگەر سێو کاتی خەو بە تێکوڵەکەیەوە جوان بیجووی و بیخۆی بۆ سروشتی کردنی کاری ڕیخۆڵەکان و لابردنی قەبزی زۆر باشە.

٥٤. سێو بە هۆی ئەوەی مینیزیۆمی تێدایە خوراگری لەش لە بەرابەر نەخۆشی چڵکی و شێرپەنجە زیاد دەکا جووڵەی گەدە و ڕیخۆڵەکان زیاد دەکا (کاراییان زیاتر دەبێ) کاری هەرس ئاسان دەکا.

٥٥. کوڵێنراوی سێوی سوور بە ئەندازەی ١٠٠ تا ١٥٠ گرەم لە لیترێک ئاودا بۆ دەرمانی ئەستووربوونی ریخۆڵە دانراوە قازانجەکەش خۆراکییە و نەرم کەرە زگچوون دێنێ، میز زیاد دەکا.

٥٦. سێو بۆ دەرمانی کەوتوویی، زگچوونی خوێنی ، ماسینی ریخۆڵە زۆر بەکەڵکە.

٥٧. سێو چونکە فۆسفۆڕی تێدایە بۆ بەهێزکردنی لەش و ئەوانەی کاری فکریان هەیە یان گیرۆدەی ماندووی لەش و روحن یان گیرودەی بێخەوین بێپسانەوە زۆر بەکەڵکە.

٥٨. خونچەی سێو، دەرمانی سینگە لەباری ئەو هەڵامەتانەی کە دەکێشێتە ئەستووربوونی سیپەلاک[1] و بۆ شوێنی هەناسەکێشان باشە.

٥٩. بۆ دەرمانی ژانی دڵ دەبێ ٣٠ گرەم خونچەی سێو لە لیترێک ئاوی کوڵێنراوەکەی پاش دەمهێنان، بیخۆیەوە.

٦٠. کوڵێنراوی سێو ژان و دەردی سەرلێشێوان و گشت جۆرە بادارێک هێدی دەکا بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ٢ یا ٣ سێو بە تێکوڵەوە قاش قاش کەی لە لیترێک ئاودا ١٥ دەقیقە بیکوڵێنی دوایە لێیگەڕێی بسرەوێتەوە و دەم بێنێ هەموو روژێ دوو جار دوای نان خواردن هەر جاری ئیسکانێک بخۆیەوە.

٦١. کوڵێنراوی سێو دەرمانێکی باشە بۆ چارەی کۆخە و هەڵامەت و ئەوانەی لە سەرما بوون پەیدا دەبن بە شێوەی دروست کردنی لە پێشدا باسمان کرد.

---

[1] – برۆنشیت: ئەستوور بوونی سیپەلاک ئەو نەخۆشیانەی کە لە سیپەلاک بە یەک دەگەن ئەو لوولە کورکورۆژانەی لە ئەوکرا دەرۆنە خوار بە سیپەلاکەوە دەنووسێن ئەستوور دەبن خلتەیەکی چلکاوی هێندێ کات خوێناوی لێ دێتە دەرێ. برۆنشیت دوو جۆرن: حاد و موزمن. حا بە هۆی سەرمای زستان بروز دەسێنێ. موزمنیش کۆن و جێگرتووە.

٦٢. سێو چونکە خاوەنی مەوادی خاوێن کردنەوەیە ئەسید ئۆریک دەتوێنێتەوە دەردان و تەڕەشوحی تف و گەدە ئاسایی دەکا.
٦٣. سێو بۆ ئەو نەخۆشانەی کە جەرگ، گەدە یان میزۆک یان سینگیان دێشێ بەکەڵکە.
٦٤. سێو زگچوون بە چاکی چارە دەکا لە لایەکی دیکەشەوە ناهێڵێ خراپ هەزم بێ بەو جۆرە گەدە ڕێکوپێک دەکا.
٦٥. سێوی کاڵی ڕەندەکراو ئاکامی باشی هەیە بۆ چاکبوونەوەی زگچوونی مناڵان.
٦٦. سێو بۆ بەربەرەکانی کردن لەگەڵ دڵ پێکداهاتن، پێچ پێداهاتن و ڕشانەوە، تێکچوون بە هەوا، بە دەریا، بە کێو و مەگێرانی ژنانی زگپڕ باشە.
٦٧. لە کوڵاندنی سێو خو بپارێزن و هەمیشە بە تێکوڵەوە بیخۆن یان ڕەندەی کەن و بە هەنگوینەوە شیرینی کەن وەکوو پاڵوودە بیخۆن چونکە تێکوڵی سێو خاوەنی دیاستاز و مەنگەنیزە بۆ هەرس کردنی خۆراک یاری دەکا.
٦٨. سێوی کوڵاو کۆخە سووک دەکا و دەرمانی دەکا.
٦٩. سێوی کوڵاو نەخۆشیگەلی پێستی کەم دەکاتەوە.
٧٠. بۆ دەرمانی تێمیسک یە سێو دەتوانی ٢ یان ٣ دەنک سێو بە تێکوڵەوە قاش قاش کەی لیترێک ئاوی ساردی تێکەی بیخوسێنی ماوەی ١٠ تا ١٥ دەقیقە بیکوڵێنی ئەوجارە ١٠ دەقیقە لێی گەڕێی بسرەوێتەوە و ئەوجار دەتوانی دوای هەر ژەمێک ٢ فینجانی لێ بخۆیەوە ودوای چەند ڕۆژ تێمیسکەکە لادەچێ.

تێبینی

١. لە پاک‌کردنی سێو خۆ بپارێزن چونکە تیکوڵێ سێو چەند بەرامبەری سێوەکە ماکی خۆراکی زیاتری تێدایە هەروەها بۆ هەرسی خۆراکیش یاری دەکا.

٢. بۆ ئەوەی چاک هەزم بێ سێوەکە باش بجاون تا وەک هەویری لێدێ دوای ئەوە قوتی بدەن.

٣. خواردنی زۆری سێوی ترش غیرەت لەمرۆڤدا تەواو دەکا ترس لە مرۆڤدا بەدیدێنێ زەینی مرۆڤ، لاواز دەکا شتت لە بیر دەباتەوە.

لە لێکوڵینەوەکانی کیمیایی دا سێو ئەو مادانەی خوارەوەی لێ وەدەست هاتووە.

١. هۆڕمۆنەکانی زیاد کردن (بە تایبەت لە دەنکی سێودا).

٢. ئانزیمەکانی وەک ئامیلاز، پڕۆتئاز و ...

٣. ئەسانسەکان و ئەلک میتیلیک، پڕوبیلیک و بوتیلیک

٤. ئەسید ئامینەی ئازاد.

٥. ڤیتامینەکانی **C, B, A**ی بە ئەندازەی جۆراوجۆر.

٦. ڕەنگدانەکان

٧. ماکە قەندیەکان

٨. چەورییەکان

٩. مادە پڕۆتئینەکان ١٠ سلۆلز، ١١ فۆسفۆڕ

١٠. تانۆن

١١. کلسیۆم، گوگرد و مەنگەنیز و ئاسن ومس و فافۆن، پتاسیۆم و مینیزیۆم.

شووتی

شووتی: هندوانه: بطیخ احمر: **Waermelon**

بەیان

شووتی گیایەکی یەکساڵەیە و تەرز داویَ بە ناوبانگترین جۆری ناوچەی شووتی ئەوانەن، قرق، شەریفاوا، مەجنوونی، تێکوڵ سپی هەمەدان، شووتی و رووەکەکانی دیکە لە خزمانی کوولەکەن و سەبارەت بە سەهۆڵبەندان حەساسن بۆ زیاد کردن و گەورە بوونیان بە رۆژی گەرم و هەتاوی نیازمەندن باشترین خاک و زەوی بۆ شووتی خاکی سووک و بەبەرهەمە، شووتی کاتێک دەگا لێوەی دەکەن، لەبەر ئەوە دەتوانن سیس بوونی بڕکەکەی لە کن قونچکی میوەکە لەبەرچاوبگرن ئەو بەشانەی لە رووەکی شووتی بۆ خواردن و دەرمان دەبن ئەوانەن:
گۆشتی شووتی، تووەکەی، تێکوڵەکەی، شووتی بە کاڵی، بە مرەبا دەخوریَ تووەکەی بەکاڵی بە برژاوی وەک ئاجیل دەخوریَ.

تایبەتمەندی

١. شووتی توونیەتی لادەبا، میز زیاد دەکا.
٢. ئەو کەسانەی لە گەدەی واندا زەرداوی زیاد بەدیدیَ لەبەر شوێنەواری توندی ئەو زەرداوە مرۆڤ کز دەبیَ شووتی لە میوەگەلی ترش باشترە چونکە زیادی زەرداوەکە لەگەڵ میز دەکاتە دەریَ، و خوێن پاک دەکاتەوە.
٣. شووتی بۆ نەخۆشی سپڵ خراپە.
٤. شووتی شادی هێنە و میزهێنێکی باشە.
٥. ئاوی شووتی بۆ دەرمانی تاوەکانی چڵک دانراوە و باشە.
٦. تووی شووتی دژی کرمە.

٧. مرەبای شووتی بۆ لابردنی گەرمی لەش و نەهێشتنی توونیەتی باشە و کۆخە دەرمان دەکا، مرەبای تێکوڵی شووتی دەتوانن وەک مرەبای تورەنج لەگەڵ شەکر دروستی کەن و لەگەڵ هێندێک زافەران تێکەڵی کەن.

٨. مرەبای تێکوڵی شووتی لەگەڵ هەنگوین و لەگەڵ شەکر بۆ سەرسام بوون وازی وازی بوون و ژانی سینگ و لاوازی گەدە لە خلّتەوە بێ و بۆ بەهێز کردنی هەرس باشە.

٩. شووتی حاڵەتی نەرم کردنی هەیە و میزهێنە و ئارەق زیاد دەکا لە بەر ئەوە لە دوای خواردنی شووتی لە سێ لاوە (میز، پیسایی، ئارەقە) ژاری لەش دەردەکرێنە دەرێ زۆر زوو تەڕ و تازەییەکی تایبەت بۆ مرۆڤ بەدیدێ و پەیدا دەبێ.

١٠. شووتی سروشتێکی ساردی هەیە.

١١. ئاوی شووتی وەک شتێکی فێنک بۆ ئەو نەخۆشانەی گیرۆدەی تاوی نەخۆشیگەلی چڵکن، باشە چونکە توونیەتی و تێکچوونی نەخۆشی لادەبا.

١٢. ئاوی شووتی لەگەڵ هەنگوین وزەنجەفیل بۆ نەهێشتنی بەڵغەم باشە.

١٣. ئاوی شووتی لەگەڵ شیر بۆ دەرمانی نەخۆشی سەودایی (ماخولیایی) حەساسیەت (ئالێرژی) باش و بەکەڵکە.

١٤. ئاوی شووتی لەگەڵ خورمای هیندی بۆ چارەی خورووی لەش باشە.

١٥. ئاوی شووتی لەگەڵ ئەسکەنجەبین بۆ هەتوانی زەردوویی باشە.

١٦. خوارنی مێشکی تووی شووتی بە ئەندازەی ٣٥ گرەم لە رۆژدا بۆ دەرمانی سووتانەوەی میز، برینی میزەڵدان، برینی گەدە، ناڕەحەتی و هەستانی سینگ، تێکەڵی خوێنی، خوێنڕێژی سپەلاک و هێدی کردنەوەی کۆخە باشە.

١٧. خواردنی رۆنی مێشکی تووی شووتی بە ئەندازەی ٣٥ گرەم بۆ بێخەوی باشە.
١٨. شووتی لە زیادی خوێن پێشگیری دەکا خوێن خاوێن دەکاتەوە.
١٩. خواردنی شووتی لەگەڵ ئەسکەنجەبین بۆ هەتوانی میزگیران باشە چونکو میز زیاد دەکا.
٢٠. شووتی تەرەشوعی قورقوراچکە (سێو مرۆڤ) ئاسایی دەکاتەوە.

تێبینی

١. خواردنی شووتی بۆ گەدە و ئارەزووی ژن و مێردی ئەو کەسانەی کە دەروون و سروشتی ساردیان هەیە، خراپە.
٢. خواردنی شووتی بۆ ئەو کەسانەی سروشتی ساردیان هەیە ژانی گەی لەش بەدیدێنێ لەوبارەوە بۆ ئەوەی ئەو زیانانەی شووتی نەمێنێ دەبێ هەنگوین و قەند، یان شتی وەک وان بخۆن.
٣. زێدەڕەوی لە خواردنی شووتی دا بۆ سپڵ خراپە ئارەزووی ژن ومێردی لاواز دەکا.

تێکەڵییەکانی خۆراکی سێو

ناوی میوە	سێوی داری وشک	سێوی داری کاڵ
رادەی تەقریبی	٢٥ تاسمە	١دانەی مام ناوەندی
رێژەی هێز	٢٧٧ کیلۆ	٥٨ کیلو
پرۆتئین	١,٤ گرەم	٠,٣ گرەم
چەوری	١,٠	٠,٤ گرەم
کلسیۆم	١٩	٦ م ـ گ
ئاسن	١,٤	٠,٣ م ـ گ
ویتامین **A**	–	٩٠ یەکـــــــــەی نێونەتەوەیی
ویتامین **B1**	٠,١٠	٠,٠٤ م ـ گ
ویتامین **B2**	٠,١٠	٠,٠٣ مـگ
ویتامین **C**	١٢	٥ مـگ

فندوه

فندق: فندق: بندق:, **FilBett**

بەیان

فندق، دەنکە و خۆراکییە وەک گوێز بەڵام چکۆلەترە لە فندق خاوەنی تێکولـێکی سەختە رەنگی قاوەییە مێشکەکەی لە نێوخۆی گرتووە، مێشکی فندق تامی خۆشە بەهێزە، خۆراکییە وەک مێشـکی بـادام و گـوێز دەیخـۆن داری فنـدق چکۆلـەیە گەڵاکانی مشارین، فندق دارۆچکەیەکـە خەزێنـەدارە و یـەک پایەیـە لـە نـەژادی توسکاسانانە لە نژادی فندق نزیکەی ١٥ جۆری جیاجیا هەن کە لە بەشی باکووری گۆی زەوین، لە ئێراندا ئەو جۆرانـەی خوڕسـکن زیـاتر لـە جەنگەڵـەکانی ئاسـتارا، ئەرەسباران و تەوالیش هەروەها لە کێوەکانی ئەلەمووت و تـارۆمی زەنجـان پەیـدا دەبن لە هێکتارێک باخی فندق لە هەلومەرجی لەباردا چوار تۆن بەرهـەمی دەبـێ ئەو ناوچانەی لە ئێراندا بۆ فندق چەقاندن باشن ئەوانەن، ورمێ، قـەزوێن، گورگـان ناوچەیەک لە نێوانی قوم و کاشان و دلیجان، گوڵە نێرەکانی داری فندق کۆمەڵێک لە گوڵە نێرینەکانی ئەو دارەن کە وەک هێشوو شۆڕ دەبنەوە بە چکۆلەترین جوڵـە و باگەردێکی زەردیان لێ دەوەرێ و لەسەر گوڵـە مێیـەکان دەنیشـێ و ئاوسـیان دەکا ئەو بەشانەی لە داری فندق بۆ کەڵک لێ وەرگرتن دەبن ئەوانەن: میوە، گەڵا، تێکوڵی دارەکە، دارەکە بۆ خۆی، گوڵەکانی، تێکوڵـی فنـدق، کـە مێشـکی فنـدق سروشتێکی گەرمی هەیە بە عەرەبی پێی دەڵێن «بندق».

تایبەتمەندی

١. فنـدق خـۆراکێکی زۆر باشـە و خـۆراک دەرمـانێکی باشـە بـۆ قۆڵـنجی گورچیلە رەوا دیتراوە بۆ ئەو مەبەسـتە دەتـوانن ٥ هـەتا ٦ فنـدقی کـاڵ وەک چاشنی پێش خۆراک باش بیجوون و بیخۆن.

٢. فندق پلەی خوێن دەباتە سەر و کەم خوێنی چارە دەکا و زەردی کچۆڵان دەرمان دەکا.
٣. تێکوڵی فندق قەبزت دەکا لەبارەی نەخۆشییەکانی وەک بێوەسیری (واریس) رەش و شین هەڵگەڕانی رەگی بەلەک (سیارەگە) دەماری رەش مانگانەی تێکچوونی ژنان چاە دەکا.
٤. گوڵە نێرەکانی فندق کە وێنەی شۆڕبوونەوە دێنەخوار هەروەها گوڵە مێیەکان کە میوەکان لەوان بەدیدێن تایبەتمەندی هێدی کەرەوە و خەوهێنەریان هەیە.
٥. کوڵێنراوی ٤٠ هەتا ٥٠ گرەم گوڵی نێر (تازە یان وشک)ی داری فندق زگچوون دەرمان دەکا لەبەر ئەوە ئەندازەی سەرەوە لە لیترێک ئاوی سارد دەکەن ماوەی ٥ دەقیقە دەیکوڵێنن پاشان لای دەبەن ٥ دەقیقە لێیدەگەڕێن بسرەوێتەوە و دەم بێنێ.
٦. لە فندق رۆنێک ساز دەکەن بۆ چێشت لێنان باشە کەڵکی لێ وەردەگرن.
٧. هێندێک نەخشەکێش رۆنی فندق لەگەڵ رۆنی نەخشەکێشان تێکەڵ دەکەن هەتا تابلۆکانی رەنگ و رۆن زووتر وشک کاتەوە.
٨. ئەوانەی گیرۆدەی کرمی کوولەکەن ئەگەر ماوەی دوو حەوتوو هەر رۆژەی ١٥٠ گرەم رۆنی فندق بخۆن کرمی کەدوویان لەکۆڵ دەکەوێ.
٩. تێکوڵی میوەی فندق دەیهاڕنەوە و دەیسوونەوە تا دەبێتە گرد ئەگەر لەسەر بڕدراوی دانێی خوێنەکەی وشک دەکا و رایدەگرێ.
١٠. لە داری فندق رەژی دروست دەکەن رەژیەکە دەکەنە گەرد بۆ چارەیزگچوون و خراپ هەرس بوون کەڵکی لێ وەردەگرن.
١١. لە قەدیمدا فندقیان دەسووتاند هەتا دەبووە رەژیە چەورە پاشان بە برۆیان دادێنا.

١٢. کولێنراوی گەڵا یان تێکوڵی داری فندق، تاو و هەڵامەتی سینگ ئێشە چارە دەکا بەو شێوە دەبێ ٤٠ تا ٥٠ گرەم تێکوڵ یان گەڵای داری فندقی وشک کراو لە لیترێک ئاو کەن هەتا پێنج دەقیقە بیکولێنن پاشان روونی کەنەوە و شیرینی کەن بە شەکر رۆژی ٤ تا ٥ جار هەر جارەی نیو فنجانی لێ بخۆنەوە.

١٣. کولێنراوی گوڵی نێری فندق قەڵەوی بێ حەد چارە دەکا لەبەر ئەوە دەبێ ٤٠ تا ٥٠ گرەم گوڵی نێری فندق (تازە یان وشک) لە لیترێک ئاو کەن ماوەی ٥ دەقیقە لێی گەڕێن تا دەم بێنێ دوای روون بوونەوە و شیرین کردن دەتوانن دوای هەر ژەمێک فینجانێکی لێ بخۆنەوە.

١٤. کولێنراوی تێکوڵ یا گەڵای داری فندق بەو شێوە کە باسکرا بۆ ئەو ژنانەی کە حاڵەتی مانگانەیان تێکچووە تایبەتی ئارام کردنەوەی هەیە و یارییان دەکا تا دەورەی مانگانەکەیان رێکوپێک بێتەوە ئەو کولێنراوە رۆژی ٥ جار، هەر جارەی نیوە فنجانێکی لێ بخۆنەوە.

١٥. کولێنراوی گەڵا یان تێکوڵی فندق بەوجۆرەی کەباسکرا (واریس) واتە رەش و شین هەڵگەڕانی رەگی بەلەک چارە دەکا ئەو کولێنراوە رۆژی ٥ جار، جاری نیوە ئیسکانێک وەخۆن.

١٦. فندق خاوەنی ئەندازەیەکی زۆر فۆسفۆڕ و قسڵ و گوگرد و یۆد و خوێی کانە و شتی کەش لەبەر ئەوە بۆ بەهێز کردنی لەش باشە.

١٧. کولێنراوی تێکوڵی داری فندق لەگەڵ رەگەکەی بۆ هەتوانی نۆبەتێ و پێشگیری لە خوێنرێژی و توندبوونی رەگی خوێن زۆر بەکەڵکە.

١٨. فندق بۆ ئەو کەسانەی پلەی خوێنیان لەسەرێیە خراپە چونکە گوشار دەباتە سەرێ.

١٩. چڵ و دەنکەکانی گوڵی فندق سەرەگێژە دەرمان دەکەن.

٢٠. دەمکراوی فندق بە ئەندازەی ٢٥ گرەم لە لیترێک ئاودا خوێن خاوێن دەکاتەوە.

٢١. کوڵێنراوی تێکوڵی لکە گەنجەکانی تازەی داری فندق بە ئەنـدازەی ٢٠ گرەم لە لیترێک ئاودا بۆ ئەو حاڵەتانەی کە بە هۆی تاو پەیدا بووە باشە.
٢٢. رۆنی گەرم کراوی فندق مێشک بـەهێز دەکـا هێـزی ئـارەزووی ژن و مێردی زیاد دەکا.
٢٣. چـڵ و دەنکـی گوڵــەکانی و گــەردی گوڵــی فنــدق وەک هــەتوانێکی شــەفابەخش بــۆ چــارەی نەخۆشــیگەلی هێرشــی دڵ و فــێ بــەکاردێ و دەخورێ.
٢٤. فندقی تازە زوو هەرس دەبێ وشـکەکەی درەنـگ بـۆ چـارەی ئـەوەش میوەی موز بخۆن.
٢٥. فندق ریخۆڵەکان بەهێز دەکا.
٢٦. مێشکی فندق بۆ منداڵ و مرۆڤی کز باشە.
٢٧. مێشکی فندق چونکە ڤیتامین **C, A**ی تێدایە بۆ بەهێز کردنی پێست و نینۆک و موو تروسکەدارکردنی وان باشە.
٢٨. مێشکی فندق بۆ بەهێز کردنی چڵمی لووت تفـی زار بـۆ بـەهێز کـردنی بینایی باشە.
٢٩. مێشکی فندق چونکە و ڤیتامین **B**ی تێدایە بۆ دەرمانی لاوازی دەمار و سستی و بێهۆشی و هەڵچوون و پەشۆکاوی زۆر باشە.
٣٠. ئەو منداڵەی تازە بـووە و رەش و شـین هەڵـگەڕاوە رۆنی فنـدق باشـە لەگەڵ رۆنی زەیتوون تێکەڵی کەی لە تۆقی سەری مەڵاشووی هەڵسوون تا شین هەڵگەڕاوەکەی چاک دەبێ.
٣١. تێکەڵــاوی رونی فنــدق و زەیتــوون مــووی ســەری پــێ ســوور دەبــێ تێهەڵسوون دوای ماوەیەک بیشۆنەوە.
٣٢. دەمکراوی فندق بە ئەندازەی ٢٥ گرەم لە لیترێـک ئـاودا بـۆ نەخۆشـی پێستی رەوا دیتراوە.

٣٣. دەمکراوی فندق بۆ چاکردنەوەی برینێک کە بە هـوی کـێم و زوخـاو یـا (ئۆلسەر) پەیدا بووە بە شێوەی تواوە ئاوەکی کەڵکی لێ وەردەگیرێ.

٣٤. فندق، هێزی زەین بە قەوەت دەکا.

٣٥. فندق بە برژاوی رۆنی زیاترە تامی خۆشترە و رەوانترە.

٣٦. چڵ و دەنکی گوڵی فندق ئـارەقهێنـە ژان و ماسـینی سـیپەلاک، پـێچ پێداهاتنی زگ و سەرەگێژە دەرمان دەکا.

تێکەڵاوییەکانی کیمیایی و خۆراکی مێشکی فندق
لە لێکوڵینەوەی ١٠٠ گرەم میوەی فندق مەوادی خوارەوە وەدەستدێ

	پێوانە	رادە
ڤیتامین **A**	یەک	١٥
ڤیتامین **B1**	م-گ	٧٥
ڤیتامین **B2**	م-گ	٤٥
ڤیتامین **C**	م-گ	١٠٠
ڤیتامین **E**	م-گ	٢٠
کەلسیۆم	م-گ	٣,٦
فۆسفۆر	م-گ	٣٠٠
پڕۆتئین	لەسەد	١٥تا١٧
مەوادی رۆنی	لەسەد	٥٠تا٦٠
ئاسن	م-گ	٣
گوگرد	م-گ	١٩٨
مەنیزیۆم	م-گ	١٥٠
رۆح	م-گ	١
مەوادی قەندی	لەسەد	٢ تا ٥

قەیسی

قەیسی: زردآلو: مشمش: Abticot

بەیان

قەیسی میوەیەکە وەک هەڵووچە دەچێ، ڕەنگی زەردە چەقاڵەی هەیە کە مێشکەکەی شیرن و هێندێیکیش لەوان تاڵن، ئەوەی شیرینە دەخورێ.

شوێنی پەیدا بوونی هەوەڵی ئەو میوەیە، وڵاتی چینە لە حاڵی حازر دا لە چین دارستانی خۆڕستی ئەو میوە دەست دەکەوێ، لە سیبریش چەند جۆر قەیسی هەیە کە لە بەرابەر سەرمادا زۆر خۆڕاگرن، لقەکانی قەیسی لە هوڵوو گەورەترن و قورسترن، گوڵی قەیسی لە تەنیشتەوە و لە بەشی یەکساڵەی چرۆی قوڵە بەدیدێ هەر کام لەو چرۆیانە (یان لق و پۆپی) دوایی سێ ساڵ بەرهێنان، وشک دەبن لەبەر ئەوە دەبێ قەیسی گەورە و باڵغ گشت ساڵێک بۆ خاوێن کردنەوەی ئەو لق و پۆپانەی کە وشک بوون و هاندانی دارەکە بۆ دەرکردنی لقی بەری دیکە و تازە بە هەڵپەڕتاوتن سووک کەن، لەئێراندا دەتوانن و چاوەڕوان دەکرێ نزیک بە ٢٥٠ تۆن لە هێکتارێکدا بەرهەم هەڵگرن، چونکە گەردی قەیسی حاڵەتی لکانی هەیە با لە گەرد پڕژاندنی ئەو هێچ نەخشێکی نییە. ئەو گەرد پڕژاندنە بەهۆی جڕو جانەوەرەوە دەکرێ. جا لەبەر ئەوە پلوورەدانانی مێش لەنێو باخ شوێنەواری باشی هەیە بۆ زیادکردنی بەرهەم و بەری دارەکان. بەشی زۆری دارەکان خۆیان بەردێنن و نیازیان بە داری گەردپڕژێن نییە.

لە جۆرەگرنگەکانی قەیسی ئێران دەتوانین ئەوانەی خوارەوە ناو بەرین:

١ـ قەیسی شەمس، ٢ـ قەیسی شەکرپارە، ٣ـ قەیسی نەخجەوان، ٤ـ قەیسی سووری شاڕوود، ٥ـ قەیسی قیسی

جۆری شەکرپارە لە زۆربەی ناوچەکانی ئێران دەچەقێنرێ.

قەیسی جۆرێ قیسی چکۆلەیە و باش نییە کە زیاتر بە شێوەی وشکەوەکراو (لەتکە) کەڵکی لێ وەردەگرن. جگە لەوانەش نزیک بە ٩٥ جۆری دیکە قەیسی لە

ئێران دا هەیە و بە شێوەی ناوخۆیی دەچەقێنرێن کە هیچیان باش نین، قەیسی بە عەرەبی پێی دەڵێن مِشمش.

تایبە تمە ندی

١. قەیسی باشترین دەرمانە بۆ کەمخوێنی.
٢. قەیسی بۆ رزگاری لە کزی بەکەڵکە.
٣. رۆنی چەقالە قەیسی پێست نەرم دەکا.
٤. قەیسی مرۆڤ بای پێ دەکا، چارەشی ئەوەیە مێشکی چەقالە قەیسی شیرین (چەقالە خۆشە) بخۆی.
٥. قەیسی خاوەنی مەوادی کانە وەک: ئاسن، فۆسفۆر، کلسیۆم، مس، خاوەنی ڤیتامینەکانی C, B2, B1, Aیە لەوبارەوە قەیسی میوەیەکە خۆراکی، هێزدەر و شادیهێن.
٦. قەیسی، هەڵدانی لەش زیاد دەکا و لەش لە بەرابەر نەخۆشییەکاندا خۆڕاگر دەکا.
٧. قەیسی میوەیەکی هێزدەرە، لەوبارەوە بۆ ژنانی دووگیان و ئەو کەسانەی کە تازە لە نەخۆشی هەستانەوە و رەوا دیتراوە.
٨. قەیسی چونکە ڤیتامین Aی تێدایە هۆی بەهێزکردنی چڵمەکان، پێست، موو و بەهێز کردنی رووناکی چاوە.
٩. میوەی قەیسی گەیوو چونکە ڤیتامین Bی تێدایە بۆ دەرمانی نەخۆشییەکانی دەماری و رۆحی وەک بێهۆشی رەوانی، بێخەوی، ماندوویەتی زۆر، گێژی، شت لە بیرچوونەوە و شتی کەش بەکەڵکە.
١٠. میوە و مێشکی شیرینی چەقالە قەیسی، چونکە ڤیتامین Cی یان تێدایە بۆ بەهێز کردنی لەش، لابردنی هۆکاری تێکچوونی گەورەنەبوونی منداڵان، پێشگیری لە خوێنڕێژی پووک و مانگانەی ژنان، زیاد کردنی

بەربەرەکانی لەش و خۆڕاگری لە بەرامبەر میکرۆبەکاندا و ژارەکان شوێنەواری حەتمی هەیە.

١١. میوەی قەیسی چونکە هێندێک ئەسید سالیسیلیکی تێدایە، لە چارەکردنی ئەو نەخۆشانەی بە ژانی جمگە و باداری گیرۆدەن بەکەڵکە.

١٢. خواردنی ٥ گرەم رۆنی مێشکی چەقالە قەیسی شیرین، داگیرسانی گەروو ناهێڵێ.

١٣. ئەگەر رۆژی بەیانی و نیوەڕۆ و شەو ٢ تا ٣ دڵۆپ لە رۆنی مێشکی چەقالە قەیسی تاڵ لە گوێت کەی ژانی گوێچکە هێدی دەکا.

١٤. تێهەڵسوونی رۆنی مێشکی چەقالە قەیسی تاڵ، لەو جێگایەی دەخورێ بۆ هێورکردنەوەی خورووی دەزگای زاوزێ شوێنی باشی هەیە.

١٥. قەیسی، فێنکە و ئیشتیاهێنە.

١٦. قەیسی بۆ نەهێشتنی توونیەتی و چارەی بێوەسیری بە قازانجە.

١٧. قەیسی میوەیەکی ئیشتیاهێنە، خۆراکییە، قەبزکەرە، فێنکە و بۆ دەمارەکان زۆر بەکەڵکە و بەهێزت دەکا. بۆ زارۆکان بە هەوەڵین خۆراک ناسێندراوە کە لە قایم کردنی خانووی ئێسکەکان و رایەڵ و پۆی لەش نەخشی بنەڕەتی بە ئەستۆوەیە.

١٨. قەیسی لە بەهێز کردنی ئێسقانەکان و تانوپۆی لەش بایەخێکی زۆری هەیە.

١٩. قەیسی خانە (سلول) کانی لەش زیندوو رادەگرێ، هەڵسووڕانی ئەوان زیاد دەکا.

٢٠. قەیسی عومر درێژ دەکا ومرۆڤ چالاک و هەڵسووڕاو دەکا.

٢١. لەتکە قەیسی (قەیسی وشک) باشترین دەرمانی ژارە.

٢٢. لەتکە قەیسی واتە (قەیسی وشکە) دەزگای هەزم رێکوپێک دەکا و باشتر وایە بە ئاو بیشۆنەوە و لە ئاوی گەرمدا تەڕی کەن لێی گەڕێن

شەوێک وەمێنێ، پاشان یەک لیمۆی ترشی تێخەن بەیانی لەخورێنی بیخۆن و ئاوەکەشی بخۆنەوە.

٢٣. دەتوانن کوتراوی خونچەی قەیسی لە جیاتی مەڵحەم بۆ راگرتنی خوێنرێژی برینگەلی دیوی دەرێ کەڵکی لێ وەرگرن.

٢٤. گەڵای قەیسی کوڵێنراو بە شێوەی مەڵحەم کەڵکی لێ وەردەگرن بە تێهەڵسوون لە سەر، ماسیوی پێستی لادەبا.

تێبینی

١. دەبێ لە زێدەڕەوی واتە زۆر خواردنی قەیسی خۆ بپارێزن چونکە زۆر خواردنی قەیسی دەبێتەهۆی تێکچوونی هەرس و شێوانی ریخۆڵە و لە ئاکامدا تووشی زگچوون دەبن.

٢. ئەو کەسانەی کە خاوەنی جەرگی لاوازن دەبێ لە زۆر خواردنی قەیسی خۆ بپارێزن.

٣. چەقالە قەیسی تاڵ مەوادێکی ژاری (بە نێوی ئەسید سیاندریک و ئەسید پڕۆسیکی تێدایە) کە لە هەلومەرجی تایبەتدا ئازاد دەبن لەبەر ئەوە خواردنی مێشکی چەقالە قەیسی تاڵ مەترسیدارە.

٤. ئەگەر بەردەوام قەیسی بخۆن ماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی وەی لکەی سپی پێستی لە لەشتان پەیدا بێ.

٥. قەیسی مرۆڤ بای پێدەکا و دەبێتەهۆی پەیدابوونی قرقێنەی ترش.

٦. قەیسی بۆ ئەوانەی سروشتی ساردیان هەیە خراپە بۆ خۆپاراستن لەو خراپییە، (بۆ پووچەڵکردنەوە) دەبێ شەکر و رازیانە بخۆن.

٧. قەیسی بۆ ئەو کەسانەی ئێحساسی سووتانەوەیان باکردنی گەدە دەکەن خراپە.

تێکەڵیەکانی خۆراکی قەیسی

ناوی میوە	ئەندازەی نزیک بە	کالۆری	پرۆتئین	چەوری	کلسیۆم	ئاسن	ڤیتامین A	ڤیتامین B1	ڤیتامین B2	ڤیتامین C
		کیلۆ	گرەم	گرەم	م ـ گ	م ـ گ	یەکەی نێونەتەوەیی	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
قەیسی تازە	٣ دەنکی گەورە	٥١	./١	./١	١٦	./٥	٢٧٩٠	./٠٣	./٠٥	٧
قەیسی وشک	٣٠لەتکە	٢٦٢	٥/٢	./٤	٨٦	٤/٩	٧٤٣٠	./٠١	./١٦	١٢

کاڵەک

کاڵەک: خربزه، بطيخ احمر

بەیان

کەڵەک میوەیەکە شیرن و بەلەزەت و رەوان کە چەنـد جـۆری جیاجیـای هەیـە. چاتر لە هەموان کاڵەکی خوراسانە.

پێغەمبەری بەڕێزی ئیسلامρ لەبارەی تایبەتی کاڵەکەوە فەرموویە: کاڵەک یەکێکە لە جوانییەکانی رووی زەوی. ئاوی کاڵەک لە رەحمەتی خوایـە، شـیرینی ئـەو لـە بەهەشتڕایە.

ئەو بەشانەی دەخورێ و بۆ دەرمان دەبێ لە پزیشکیدا ئەوانەن: میـوە، تووەکـەی، تێکوڵەکەی

تایبەتمەندی کاڵەک

١. خواردنی کاڵەک لە پێش خۆراکدا لەش دەشواتەوە، نەخۆشی لـە لەشـدا بنەبڕ دەکا.

٢. خواردنی کاڵەک میزەڵدان پاک دەکاتەوە، بەردی میزەڵدان دەتوێنێتەوە و میز زیاد دەکا.

٣. کاڵەک دە تایبەتمەندی هەیە: ١)خواردن ٢) دەشخورێتەوە چونکە ئاوی زۆرە ٣) میوە ٤) گوڵە، چونکە بۆنی خۆشە ٥) شیرینییە چونکـە قەنـدی زۆری تێدایە ٦) ریخۆڵەکان و گەدە دەشواتەوە ٧) هێرۆیـە تەواوکەرێکـە بۆ پاک کردنەوەی ریخۆڵە و گەدە ٨) سـەوزیە[1] ٩) دەرمـانی دەردە ١٠) نان و خۆرشت و پێخۆرێکە هیچ ژان و دەردێکی تێدا نییە.

٤. کاڵەک خاوەنی ویتامین Aیە، لەبـەر ئـەوە بـۆ چاکردنـەوەی دووبـارەی ماسولکەکانی لەش نەخشێکی باشی هەیە.

---

[1] کاڵەک وەکوو شوتی و هاروێ و تالبی و گرکە لە بنەماڵەی کوولەکەن لە بەر ئەوە دەبێ لە باسی سەوزی کاری خرێ.

٥. کاڵەک چونکە ماکی قەندی تێدایە بۆ دەرمانی کەمخوێنی زۆر باشە.
٦. خواردنی کاڵەک بۆ نەخۆشی بەردی گورچیلە و میزەڵدان باشە بەڵام دەبێ لەو کاتەدا خوێ و بیبار کەمتر بخۆن.
٧. کاڵەک لێوڕێژە لە ڤیتامینەکانی **A** و **D** و **C** و سلوز
٨. خواردنی کاڵەک بۆ نەخۆشی باداری و گەیلەش (نقرس) بەکەڵکە.
٩. کاڵەک چونکە نەرمکەرەوەی دەروونە میزهێنە بۆ چارەی وشکی دەروون (قەبزی) بەکار دەبرێ.
١٠. ئەگەر گۆشتی کاڵەک بفلیقێننەوە (پانی کەنەوە) وەک مەڵحەم لە سەر سووتاوی پێستی لەشی دانێن چارەی دەکا.
١١. تووی کاڵەک بۆ کۆخەی توند، ژانی سینگ و گەروو و تاوی گەرم باشە
١٢. کاڵەک شەربەتێکی رەوان و بەلەزەتە کە سلولەکانی (خانەکانی) لەش دەشواتەوە، ژارەکانیان لە رێگای میزەوە دەکاتە دەرێ.
١٣. خواردنی کاڵەک فێنکی، کەیف خۆشی، گەش و ئاوداری لە لەشدا بەدیدێنێ.
١٤. کاڵەک چونکە سلولزی[١] تێدایە شیاوی ئاوێتە بوونی لەشە کاری ئاو زیاد دەکا، لەو رێگەوە وەرگرتنی سروشت و تاڵووکە دەخا لەو بارەوە کاڵەک نەرمکەرێکی باشە، قەبزی وەلادەبا، لە رێگەی پیسی کردنەوە هێندێک ژار دەداتە دەرێ.
١٥. کاڵەک دەبێتە هۆی زیاتر بوونی شیری ژنان
١٦. مەڵحەمی گۆشتی کاڵەک بۆ ئارام کردنەوەی ژان و ماسینی چاو بە کار دەبرێ.

---

[1] – جسمێکە وشک و سپی بێبۆن و بێتام، وەک نیشاستە وایە لە ئاو ئالکۆڵدا حەل نابێ بەس لە سلەمەنی شویتزردا حەل دەبێ لە حاڵەتی سروشتیدا لە خانەکانی گیاگەلا هەیە لۆکە و کەتان نزیک بە ٩٠ لە سەتیان سلولزە لە سەنعەتا بە شێوەی کاغەز و لۆکە و ئاوریشم کەڵکی لێوەردەگیرێ.

١٧. خواردنی مێشکی تووی کاڵەک بە بـرژاوی مـاکێکی خـۆراکی باشـە کـە سروشت گەرم دادێنێ.
١٨. مێشکی تووی کاڵەک بە برژاوی خاوەنی تایبەتمەندییـەکی میزهێنـەرە، نەرم کەرە، ئارەزووی ژن و مێرد زیاد دەکا.
١٩. خواردنی ٢٠ گەڕەم مێشکی تووی کاڵەک بۆ چـاکبـوونی سـووتانەوەی میز و تۆزانەوەی زمان باشە.
٢٠. ئەگەر تۆزێـک تێکوڵـی کاڵـەک لـە مەنجەڵـێک چێشـت کـەی زووتـر دەکوڵێ.
٢١. کاڵەک بۆ ئەوانەی گیرۆدەی سیللی سیپەلاکن و بۆ ئەوانەی کەمخـوێنن زۆر باشە.
٢٢. کاڵەک ڕەنگوڕوو جوان دەکا، نەخۆشی زەردوویی چاک دەکا.
٢٣. کاڵەک بۆ هەزمی خۆراک باشە، یـاری دەکـا و (وڕودل) کاسـی و گێـژی لادەبا.
٢٤. کاڵەک دژی کەمخوێنییە، ئارەقی لەش زیاد دەکا.
٢٥. خـواردنی دێمکـراوی تێکوڵـی کاڵـەک بـە ئەنـدازەی ٨ گـڕەم بـەردی میزەڵدان لادەبا.
٢٦. کوڵێنراوی ڕەگی کاڵەک بە ئەنـدازەی ٥ هـەتا ١٠ گـڕەم ڕشـێنەرەوەی چاک و بەهێزە.

تێبینی

١. خواردنی زۆری کاڵەک دەبێتە هۆی باکردن، لە ئاکامدا دەبێتە هۆی ژانی گەدە و ریخۆڵە
٢. زیادەڕەوی لە خواردنی کاڵـەکدا دەبێتـە هـۆی وەی ببێتـە هـەویر لـە ریخۆڵەدا

٣. دەبێ کاڵەک دوای جەم بخۆن چونکە ئەگەر پێش نـان بیخـۆن تووشـی زکچوونتان دەکا.
٤. ئەوانەی گیرۆدەی ناڕەحەتی گەدەن و خۆراکیـان بـاش بـۆ هـەزم نابـێ دەبێ چاکی بجوون.
٥. خواردنی کاڵەکی کاڵ بۆ ئەو کەسانەی گەدەی لاوازیان هەیـە وێـدەچێ تووشی زگچوونیان بکا زگیان پێچی پێـدا بـێ وەک وەبـا بەڵـغەم زیـاد دەکا بۆ سینگ و ژانی سینگ و سەرمابوون خراپە.

گوێز

گوێز: گردو: جوز: Wainut

بەیان

گـوێز میوەیەکـە خـۆراکی و گیایەکـە خەزێنـەی هەیـە یـەک پارچـە لـە نـژادی گوێزسانانە لە نژادی گوێز نزیکەی ١٥ جۆر هەن کە ناوی جۆراوجۆریان هەیـە. لـە لای باکووری گۆی زەوین، گوێزی ئاسایی خۆماڵی ناوچەیەکی هەراوە لە کێوەکانی کارپارت لە ئوروپای ناوەندییەوە دەسپێدەکا لە وڵاتی کورە و لە روژهەڵـاتی ئاسـیا دەبڕێتـەوە، گـوێز چەنـد جـۆرن بەشـێکیان بـۆ سـەرما ناسـکن و هێندێکیشـیان خۆڕاگرن بە شـی زۆری کـڕین و فرۆشـتن (بازرگـانی) لـە هـەوای ٩ دەرەجـەی سانتیگراد زەرەریان پێدەگا لە ٢٠ پلـە بـە تـەواوی وشـک دەبـن داری گـوێز لـە هەلومەرجی لەباردا فرە زیاد دەکا و گەورە دەبێ ٢٠٠ تا ٣٠٠ساڵ عومر دەکا ئـەو گیایە لە ٥ تا ٦ ساڵیدا وەبەردێ، لە ١٠ تا ١٥ ساڵی بە تەواوی وەبەر دێ و چـاک بەردەگرێ، گوێز گوڵی تازەی چکۆلەی هێشووی لە لاجی چڵی، لکـە داری یـەک ساڵە دەپشکوێ، لە حاڵێکا گوڵە مێیەکان بە دمی گوێزەکەوە یەک یا دوو وا هەیە سێ دانە بە نۆکی چڵەکە وە بە لاجی چڵەکەوە لە وەرزی بەر پەیـدا بـوون دیـاری دەکەن. گوڵەکان کاسـەیان نییـە بـە هـۆی بـا ئـاوس دەبـن. گوێزەکـان خۆیـان بەردەگرن بەڵام بەهۆی با زووتری وەردەگرن و گەرەدەکـە بەشـێوەی ئاسـایی لـە وەرگرتنی مێیەکان رزگاری دەبێ لە باغدا دەبێ داری گەردپژێن هەبێ، جۆرەکانی جیاجیای گوێز دەتوانن یەکتر دووگیـان کـەن بـۆ دروسـت کـردنی باغـە گـوێز و زیادکردنی دارەکان لە رێگەی چاندنی تووی گوێزەکە یان متوربە کردن (پەیونـد) ئەنجام دەدرێ بەڵام لە ئێراندا بەشی زۆری دارەکان غەیرە پەیوەنـدن لـە بـاغێکی گوێز لە هەلومەرجی لە باردا دەتوانن ٤ تۆن بەرهەم هەڵگرن لە هێکتارێکدا.

گرنگترین گوێزی ئێرانی ئەوانەن: کاغەزی، دەندووک قاژویی، زیاوای قەزوێن، ئەو بەشانەی لە داری گوێز بۆ خۆراک و هەتوان کەڵکیان لێ وەردەگرن ئەوانەن:

١ـ میوە، ٢ـ گەڵای دارەکە، ٣ـ تێکوڵە سەوزەکە.

تایبە تمە ندی

١. گوێز گەرمایی و تین لە لەشدا بەدیدێنێ، خواردنی گوێز لە وەختی گەرمای توندا تین لە دەروونی مرۆڤدا دەجووڵێنێ (یانی لە گەرمادا باش نییە) لە زستاندا خواردنی گوێز گورچیلە گەرم دادێنێ، سەرما لادەبا.

٢. خواردنی گوێز لەگەڵ زەنیان[1] تووی گیایەکە بە هەویریەوە دەکەن، رووناکی چاو زیاد دەکا.

٣. گوێز و زەنیان و بێوەسیری دەسووتێنن بای دەروون ناهێڵن رەنگی دەم و چاو جوان دەکەن گەدە بەهێز دەکا گورچیلە گەرم دادێنێ.

٤. گوێز خاوەنی چەوری پرۆتئینە و خۆراکییە.

٥. گوێز کرم دەکوژێ بە خواردنی گوێز کرمی ریخۆڵەکان دێنەدەر.

٦. گوێز بە شێوەیەکی کەم نەرم کەرە و دژی زگچوونە.

٧. گوێز مادەی نیشاستە[2]ی لە فندق کەمترە لەبەر ئەوە بۆ ئەو کەسانەی قەندیان هەیە خواردنی باشە.

٨. گوێز خاوەنی ڤیتامینەکانی **C, A**یە بۆ ئاسایی راگرتنی تەواوی لەش خۆراکێکە کار و شوێنەواری زۆر باشی هەیە.

٩. رۆنی گوێز لە لەشی منداڵێک کە ئێسکی نەرمە یان کەمخوێنە هەڵدەسوون تا ئێسکەکانی قایم بێ و کەم خوێنییەکەی چاکا.

١٠. رۆنی شلی گوێز بۆ دۆغرمەی سەوزی کاڵ زۆر خۆشە و تامێکی تایبەت دەداتە ساڵاد.

---

[1] – زنیان: تووی گیایەکە بە هەویریەوە دەکەن

[2] ـ نیشاستە: گەردێکی سپی کە لە گەنم یان یارەلماسی دەیگرن.

١١. ئەو كەسانەی كرمی كوولەكەیان هەیە ئەگەر رۆژێ ٥٠ تا ٦٠ گرەم رۆنی شلی گوێز بخۆن كرمەكە لە بەین دەبا ئەو ئەندازە رۆنە لەگەڵ یارەڵماسی كوڵاو بخۆن.

١٢. دەمكراوی سەرەوە كە باسمان كرد بۆ ئەوانەی ئێسكیان نەرمە لەنفانیسمیان هەیە یان نەخۆشی ئێسكیان هەیە بەكەڵكە.

١٣. دەمكراوی گەڵای گوێز بە ئەندازەی ٢٠ تا ٣٠ گرەم لە لیترێک ئاودا نۆشابە ئاسایی بۆ ئەو كەسانەی سیلیان هەیە دانراوە.

١٤. ئەگەر گەڵای گوێز بە ئەندازەی ٥٠ تا ٦٠ گرەم لە لیترێک ئاودا ماوەی ١٥ دەقیقە بكوڵێنن بۆ ئارام كردنەوەی خوروو و تێكچوونی مژۆڵ بە كاری بێنن یانی مژۆڵەكانی پێ‌بشۆن.

١٥. گوێز میوەیەكە لێورێژ لە مس، فافۆن، پتاسیۆم، مینیزۆم، فۆسفۆر، گۆگرد، ئاسن، كلسیۆم و ڤیتامینەكانی **E, C, A**

١٦. گوێز بۆ سیل و نەخۆشی قەند بەكەڵكە.

١٧. گەڵای داری گوێز مرۆڤ قەبز دەكا، بەهێزە، ئارق هێنە بۆ دەرمانی بەرازە[1] زەردوویی زۆر باشە.

١٨. بۆ چارەیبارداری و ژانی دەمار و پشت و ئەژنۆ (سیاتیک) دەبێ تێكولی سەوزی گوێز بكوتن وەک مەڵحەم لەو جێیەی دانێن كە ژان دەكا.

١٩. خواردنی ئەندازەیەكی كەم لە تێكولی سەوزی گوێز كرمی ریخۆڵە لەبەین دەبا.

٢٠. ئەگەر گەڵای داری گوێز لە هێندێک ئاودا بكوڵێنن و پاشان وەک مەڵحەمێک لەسەر زیپكەی پێستی یان برینی پێستی یان نەخۆشی پێستی و میكرۆبی وەک كەچەڵی لەسەری دانێن دەرمانی دەكا.

---

[1] ـ جۆرێک لووی رەق و سەخت كە لە گەروو دێ غودەی لەنفاویشی پێی دەڵێن.

٢١. قونچکی گەڵای تازەی داری گوێز لەسەر مێخەکە و پینە (ئەستووربوونی چەرمی بەری دەست) بەهۆی کار و بالووکەی دەست و لاق دانێن ئەوانە لادەبا.

٢٢. بۆ خو پاراستن لە پێوەدانی مێشەنگوین دەبێ گەڵای داری گوێز لە دەست و دەم وچاو هەڵسووی ئەوجار لە پلووره مێشەکان نزیک بەوە بێ ئەوەی پێتەوە بدەن هەنگوینەکە ببڕەوە.

٢٣. ئەگەر نێو قەفەزەکانتان بە کوڵێنراوی گەڵا گوێز بشۆن مێروو تخونی ناکەون.

٢٤. خواردنی شیر لەگەڵ گوێز و خورما بۆ قەڵەوی کۆپارەی گورچیلە و جوانی رەنگ و رووی دەم و چاو بەکەڵکە ئەندازەی خواردنەکەی ٤٥ تا ٩٠ مسقاڵە.

٢٥. خواردنی شیر لەگەڵ خورما و گوێز ئارەزووی ژن و مێردی زیاد دەکا و ئاوی توو زیاد دەکا ئەندازەی خواردنەکە ٤٥ تا ١٠ مسقاڵە ئەگەر زۆری بخۆی بەردی گورچیله دروست دەکا.

٢٦. گەڵا گوێز دژی کرمە، دژی قەندی خوێنە تێکوڵە گۆشتنەکەی تایبەتمەندی گەڵاکەی هەیە.

٢٧. گەڵای گوێز قەبزت دەکا گەدە بەهێز دەکا دژی بەرازەیە (ئەو لووە رەقەی کە لە گەروو دێ).

٢٨. شیرەی سەوز رەنگی تێکوڵی گوێزی تازە بۆ لە بەین بردنی بالووکە و دەرمانی کەچەڵی کاریگەری چاکی هەیە.

٢٩. کوڵێنراوی تێکوڵە گوێز تووکەسەر قاوەیی دەکا ئەگەر لەگەڵ خەنە تێکەڵی کەی دەبێتە رەنگێکی زۆر باش.

٣٠. کاکڵی گوێز دژی کرمە، دژی بەرازەیە، دژی زگچوونە.

٣١. کاکڵە گوێز کونەکانی پێستی لەش خاوێن دەکاتەوە.

٣٢. کاکڵە گوێز بۆ نەخۆشی منداڵدان زۆر بەکەڵکە و خورووی جێگەی شەرمی ژنانی دووگیان هێور دەکاتەوە.
٣٣. کاکڵە گوێز چونکە مسی تێدایە دژی شێرپەنجەیە.
٣٤. کاکڵە گوێز بۆ ئەستووربوونی منداڵدان و خوێنڕێژی زارکی منداڵدان زۆر بەکەڵکە.
٣٥. گوێز یەکێ لە مێشکە ڕۆنییەکانە کە مەوادی کانزای جۆراوجۆری تێدایە وەک مس، ئاسن، کلسیۆم و فوسفوڕ.
٣٦. ڕۆنی گوێز بۆ تێهەڵسوونی ئەندام و مووی سەر زۆر باشە و بەرزە.
٣٧. دەمکراوی تێکوڵە گوێز بۆ دەرمانی سیل و سستی ئێسک و بەرازە زۆر باشە.
٣٨. گوێز ئەندامی گرنگی لەش بە تایبەت مێشک بەهێز دەکا.
٣٩. گوێز حەواسی[1] دەروونی بەهێز دەکا.
٤٠. خواردنی گوێز لەگەڵ مێوژ و هەنجیر بۆ گەدە زۆر بەکەڵکە.
٤١. کوتراوی کاکڵە گوێز لەگەڵ هەنجیر گەدە نەرم دەکا و لەش بەهێز دەکا.
٤٢. کاکڵە گوێزی برژاو بۆ نەرم کردنی سینگ زۆر بەکەڵکە.
٤٣. خواردنی کاکڵە گوێز لەگەڵ ئەنزەڕووت (جیوەی دارێکی دڕاویە) بۆ کرمی گەدە وێنەی نییە.
٤٤. مرەبای گوێز لەگەڵ هەنگوین بۆ بزواندنی ئارەزووی ژن ومێردی زۆر باشە، گەدە نەرم دەکا.

---

[1] – زانایان و بیرمەندان بۆ مرۆڤ دەڵێن: دوو حیس هەیە کە بناغەی زانستی مرۆڤە. ئەو دوو حیسە یان ئاشکران کە ئەوانەن (١ـ هەستی دەست لێدان ٢ـ چێشتن ٣ـ بیستن ٤ـ دیتن) یا ونن وەک حەواسی دەروونی کە ئەوانەن: ١ـ حسیی تێکەڵی ٢ـ حیسی خەیاڵ ٣ـ حیسی زەین ٤ـ حیسی شک ٥ـ حیسی عەقڵ

٤٥. پێشینیان باوەڕیان وابووە کە نووستن لە بن داری گوێز مرۆڤ کز دەکـا. وێدەچی ئەو کەسەی لە بن داری گوێز نوستووە کە وەخەبەر هـات وەک شێتانی[1] لێبێ و ماوەیەک ناڕەحەت بێ لەوبارەوە نووستن لە بـن نسـێی داری گوێز بە هیچ شێوە دروست نییە.

٤٦. کاکڵە گوێز چونکە ڤیتامینی **A**ی تێدایە دەبێتە هۆی بەهێز بوونی چـاو و لووت و زار و موو و نینۆک.

٤٧. کاکڵە گوێز چونکە ڤیتامینی **B**ی تێدایە دەمار بەهێز دەکا بـێ حاڵـی و سستی و ترس و دڵەڕاوکێی نەخۆشان دەرمان دەکا.

٤٨. کاکڵە گوێز نەرم کەرە لەبەر ئەوەیـە ناهێڵـێ خـۆراک لـە گـەدەدا بێتـە هەویر لەبەر ئەوە چاک وایـە ٤٧ گـرەم کاکڵـە گـوێز لەگـەڵ ٤٧ گـرەم هەنجیری وشک بکوتن و پێکەوە بیخۆن.

٤٩. خواردنی گوێز بـە تـەنێ یـان لەگـەڵ هـەنجیر پـێش بـەکارهێنانی ژار دەگرێ و ناهێڵێ ژارەکە کاربکا دوای مەسمووم بوونیش خواردنی کاکڵـە گوێز ژارگرتنەکە لادەبا.

٥٠. خواردنی گوێز بۆ ئەوانەی گیرۆدەی بەرهەنگین بـۆ بەرهـەنگی جـەرگی بەکەڵکە ژاری لەش لادەبا هەڵـبەت بـەو مەرجـەی حەساسـیەت نـەبێ چونکە گوێز حەساسیەت (ئالێرژی) زیاد دەکا.

٥١. خۆڵەمێشی کاکڵە گوێز بێوەسیری دەرمان دەکا جا لەبـەر ئـەوە دەبـێ ٤/٥ گرەم لەو خوڵەمێشە لەگەڵ ئاوی پێویست تێکەڵکەی و وەیخوی.

٥٢. ئەگەر کاکڵە گوێز بەیانان بجوون تا لەگەڵ تفی زار تێکەڵ دەبێ و نەرم دەبێ پاشان لەسەر ئەو جێیەی مەمک کە ئەستوور بووە دانـێن بـادراوی ماسوولکەی و بادراوی دەماری و هەتا برینیش دەرمان دەکا.

---

[1] ـ هۆیەکەی ئەوەیە مروڤ نیازی بە هەڵمژینی ئۆکسیژنە و گازی کاربۆن دەکاتە دەرێ گوێزیش هەروا بۆیە بۆ وێنە داری بی پێچەوانەی دارە گوێزە بۆیە نسێکە بۆ مرۆڤ سووک و خۆشە.

٥٣. تێکەڵکراوی گوێز و خەنە بە قەدەر یەک کە گوێزەکە نەرم کرابێتەوە و تازە بێ خەنەکەش تەڕکەن هەتا وەک هەویری لێدێ پاشان لەسەر ئەندامی ئیفلیج و ژانی جمگە و سیاتیک (ژانی نەخۆشی دەمار و پشت و ئەژنۆ) ژانی لاجەسەر (میگرین) قۆڵنج و ژانی تری دانێن تا چاکی کاتەوە.

٥٤. ئەگەر ئاوی گوێزی تازە و هەنگوین و روبی ترێ تێکەڵ کەن لە زار و بن ددانەکانی هەڵسوون برینەکانی زار و ماسینی پووک و سستی ددان چارە دەکا.

٥٥. بۆ چارەی توێخ توێخ بوون ووشک بوونی پێست و چارەی موو وەرینی سەر، دەتوانن رۆنی گوێز رۆژی چەند جار لە پێستەکەی هەڵسوون.

٥٦. گەڵای داری گوێز بەو تێکەڵییە تەواوەی کە هەیەتی بێ شک لەسەر دەزگای هەرس و ماسوولکەکان شوێنەواری بەهێز کردنی هەیە بەهۆی ئەوەی تانۆنی تێدایە شوێنەواری شیفای هەیە تەنانەت بۆ نەخۆشی سیلیش گومانی تێدا نییە.

٥٧. بەکارهێنانی دەمکراوی گەڵای داری گوێز بۆ ئەو نەخوشانەی گیرۆدەی قەندن ئەوندە بەکەڵکە کە قەندە کە دێنێتە خوارێ.

٥٨. کەڵک وەرگرتن لە دەمکراوی گەڵای داری گوێز دەتوانێ زۆر باش بێ بۆ ئەوانەی گیرۆدەی ئەستووربوونی جمگەن، نەخۆشیگەلی پێستی (وەک بیرۆ، زەردە برین، پسوریازێس) بەکەڵکە.[1]

---

[1] – شێوەی کەلک وەرگرتن لە گەڵای داری گوێز لە تەواوی ئەوانەی سەرەوە ئەوەیە: ١٥ هەتا ٣٠ گرەم گەڵا گوێزی تازە لە لیترێک ئاودا (گەڵای ویشکیش هەر دەبێ) بیکولێنن نەخۆش رۆژی ٣ هەتا ٥ ئیسکانی لێ بخواتەوە بەڵام بۆ منداڵان یا ئەوانەی بێهێزن ١٥ هەتا ٢٠ گرەم، لە لیترێک ئاودا. ئەو کەسانەی نەخۆشی پێستیان هەیە جگە لە خواردنەوە هێندێکیشی تێهەڵسوون.

٥٩. کوڵێنراوی گەڵای داری گـوێز پەیـدا بـوونی نەخۆشـی ئێسـکی جمگـە سیلی ئێسکی، برینی زار، برینی چڵکی، ماسینی لووی لـەنفاوی[1] (لـووی چەوری) مل لادەبا لە کوڵێنراوی ٥٠ گرەم گەڵای گـوێز لـە یـەک لیتـر ئاودا جێگەی ژانەکەیان هەر چی پێی دەشۆی یـان وەک مەڵـحەم لێـی دەنێی.

٦٠. ژانە سەر یان سـەرما بـوون دەرمـان دەکـا بـۆ ئـەو مەبەسـتە دەکـرێ کوڵێنراوێکی خەست لە گەڵای داری گوێز دروست کەی وەک مەڵـحەم تێی هەڵسووی (بۆ دیوی دەرێیە).

٦١. کوڵێنراو ٥٠ گرەم گەڵای داری گوێز لە لیترێک ئاودا دەکرێ بۆ چابوون و پاک کردنەوە برینەکانی پێبشۆیەوە، بۆ لابردنی چڵکاوی کوڵێنراوە کە لە لووتی کەی، بـۆ چارەیتەڕەشـوحی نەخۆشـی ژنانـە سـپی گوڵـاو لـە کوڵێنراوەی سەرەوە کەڵک وەردەگرن. ژنان دەتوانن کوڵـێنراوەکـە لـە تەشتێک کەن و تێیدا دانیشن.

٦٢. ئەگەر گەڵای تازەی داری گوێز لەسـەر مـەمک دانـێن یـان کوڵـێنراوی خەستی گەڵای وشکی گوێز بە لۆکە لە مەمک هەڵسوون تەڕەشوعی شیر وردە وردە تەواو دەبێ.

٦٣. ئەگەر گەڵای داری گوێز لە شوێنی گیانەوەری خراپی وەک بەرسوورکە و کەرەجنە و ساسا دانێن لە بەینیان دەبا.

٦٤. ئەگەر گەڵای داری گوێز لە لەشی ئاژەڵ هەڵسوون مێش لێی نانیشێ.

٦٥. کوڵێنراوی تێکوڵی سەوزی گوێز گەدە بـەهێز دەکـا بـۆ ئـەو مەبەسـتە دەبێ ١٥ تا ٢٠ گرەم تێکوڵی سەوزی گوێز لە لیترێـک ئـاو کـەی ئـاوی

[1] – لەنفاوی یا لەنف لە گۆتە و ئیستلاحی فیزیۆلۆژیدا شلەمەنییەکە تێکەڵی لەخرۆڵەکانی سپی و هەوێنی پلاسما لە لەشی مرۆڤدا بە واتایەکی دیکە تێکەڵی خوێنە بە بێ خرۆکەی سوور.

کوڵاتوو بەیانی و نیوەڕۆ و شەو هەر جارەی یەک هەتا دوو ئیسکان بدەن بە نەخۆش بیخواتەوە.

٦٦. ئەگەر شیرەی تێکوڵی سەوزی تازەی گوێز لەسەر بالووکە و کەچەڵی و نەخۆشییەکانی پێستی هەڵسوون، ئەوانەدەرمان دەکا.

٦٧. ئەگەر چاوت سوور هەڵگەڕا و یان باپشکێوی لێهاتووە بە کوڵێنراوی گەڵا گوێز بیشۆ.

٦٨. گوێز بە شێوەی یاریدەر بۆ چارەی چڵکی سیپەلاک و میزۆک ڕەوا دیتراوە.

٦٩. گوێز خاوەنی مسە لەگەڵ ئاسن بۆ دروسکردنی هەمۆگلۆبینی خوێن هاوکاری دەکا.

٧٠. بۆ دەرمانی دڵ ئێشە یا ترشانی گەدە یا سووتانەوەی زگ دەبێ ٢٠ تا ٣٠ گرەم تێکوڵی سەوزی گوێز لەگەڵ گەڵای وشککراوی دار گوێز لە لیترێک ئاودا ماوەی ١٢ دەقیقە دەم بکێشن دوای ڕون کردنەوەی ڕۆژێ یەک ئیسکانی پێش نان خواردن لێ‌بخۆنەوە.

٧١. ئەگەر گەڵای داری گوێز لە کەمێک ئاودا بکوڵێنن وەک مەڵحەم لەسەر زیپکەی پێستی یان برینی نەخۆشی پێستی میکرۆبی وەک گرۆیی دانێن چاکی دەکا.

٧٢. ئەگەر تووکی سەرت بە تواوەی ئاوی گوێز بشۆی دەبێتە هۆی ئەوەی تووکە سەرت نەوەرێ نەرم ببێ و بدرەوشێتەوە.

٧٣. تێهەڵکێشانی دەسرۆکەیەک لە کوڵێنراوی گەڵا گوێز بە ئەندازەی ٥٠ گرەم لە یەک لیتر ئاودا بۆ ماسین و زیپکەی پێڵووی چاو تۆقلە بەکار دەبرێ.

٧٤. ئەگەر گیرۆدە بووی بە ژانی ددان و بێ‌حاڵی کردی کەمێک تێکوڵی سەوزی گوێز بجاوە و قووتی دە.

بیرخستنەوە

١. ئەو کەسانەی گیرۆدەی حەساسیەتی ئالێرژی دەبن لە خـواردنی کاکڵـە گوێز خۆبپارێزن.
٢. بۆ کەڵک وەرگرتن لە تایبەتمەندی گەڵای دارە گوێز دەبێ گەڵـای تـازە کە لە مانگی جۆزەردان و مانگی پووشپەڕ دێنەدەر لێوەکەن قونچکەکانی لێ جیا کەنەوە جا لە جێگای وشک داینێین هەتا ڕەنگە سەوزەکە و بۆنـە خۆشەکەی لە دەست نەدا و بیپارێزێ.
٣. ئـەو کەسـانەی ناڕەحـەتی جـەرگیان هەیـە دەبـێ لـە خـواردنی گـوێز خوبپارێزن.
٤. کەسانێ گیرۆدەی نفریتن، یـان ماسـینی چڵـکی گورچیلـەن، یـان ئـەو کەسانەی قەڵەون لە خواردنی گوێز خوبپارێزن.
٥. کەسانێ کە ناڕەحەتی گەدە یان ریخۆڵەیان هەیە نابێ گوێز بخۆن.
٦. کەسانێک کە ریخۆڵە گەورەیان ماسیوە قۆڵنجی ریخۆڵەیان هەیـە نابـێ گوێز بخۆن.
٧. خواردنی زۆری کاکڵە گوێز دەبێتە هۆی خراپ هەرس کردن.
٨. گوێز هەر لەو کاتەدا خۆراکییە هەزمەکـەی قورسـە ئەگـەر زۆری بخـۆن چڵمی ریخۆڵەکان و مەڵاشوو و زمان ئەستوور دەکا هەر بەو هۆیە دەبـێ دوای خواردنی گوێز زارت بە ئاو تەواو بشۆیەوە.
٩. گوێز بۆ ئـەو کەسـانەی کـە ریخۆڵـەکانیـان نـەخۆش و لاوازن دەتوانـێ گیروگرفتی زگچوون بەدیبێنێ.
١٠. ئەگەر گوێز زیاتر لە ساڵێک وەمێنێ کۆن دەبێ بۆن دەگرێ، کە بیخـۆی گەرووت وەژان دەخا پێستی لەشت تووشی خورووە دەکا.

تێکەڵییەکانی خۆراکی کاکڵە گوێز

ئەندازە	کالۆری	چەوری	قەند	ڤیتامین A	ڤیتامین B	ڤـــیتامین B2	ڤـــیتامین BB	ڤیتامین C	کلسیۆم	فۆسفۆر	ئاسن	گوگرد	مینیزیۆم	پڕۆتئین
	کیلۆ	گرام	گرام	یەکـــەی	میلیگرام	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ
یـــەک فینجان	٦٥٠	٦٤	١٦	٣٠	./٣٣	./١٣	./٩	٣	٩٩	٥٠	٣	١٧٢	١٣٢	١٥

گریپ فروت

گریپ فروت: گریپ فروت: Grapefruit

بەیان

گریپ فروت میوەیەکە وەک پرتەقاڵ بەڵام گەورەترە لە ناوەوەی بە رەنگەکانی سپی، بەمەیی و سوور پەروەردە دەکرێ وادەبێ بە ئەندازەی تالبێکی گەورە زل دەبێ. شوێنی یەکەمی وڵاتی چینە لەوێ سەری هەڵداوە ئێستا لە شارەکانی باکوور و باشووری ئێران پەروەردە دەکرێ. داری گریپ فروت هەتا ٧ گەز بەرز دەبێ گوڵەکانی سپی و بۆن خۆشن وەک نارنج و پرتەقاڵ وایە بەڵام گەورەتر لەوانە میوەی گریپ فروت تێکوڵێکی زەردی روونی هەیە ئەو بەشانەی لە داری گریپ فروت بۆ خۆراک و پزیشکی دەبن ئەوانەن: میوە، گوڵ

تایبەتمەندی

١. میوەی گریپ فروت ئیشتیا بەهێز دەکا.
٢. گریپ فروت کاری هەزم ئاسان دەکا رەوتی گوشراوی گەدە و تەڕەشوحی توورەکەی زەرداو وەتاڵووکە دەخا.
٣. گریپ فروت خاوەنی ڤیتامینەکانی **P, C**یە ئەو دوو ڤیتامینە لە پاراستنی دڵ و دەماری لەش شوێنەواری باشیان هەیە.
٤. گریپ فروت لە بەدیهێنانی قەند و مەوادی (حەیاتی) زیان، دەزگای لەش یاری دەکا.
٥. گوڵەکانی گریپ فروت لەروانگەی پزیشکییەوە تایبەتی دژی لەرزیان هەیە، دەمی دەکەن کاتی لەرز و هەڵامەت و تاو دەیخۆنەوە.
٦. ئەگەر گریپ فروت بەیانی بخۆن تایبەتی میزهێنی هەیە زیادی دەکا ژارەکان لە لەش دەکاتەدەرێ.

٧. گریپ فروت خوێن خاوێن دەكاتەوە و گورچیلە و جەرگ پاك دەكاتەوە.
٨. گریپ فروت دژی خوێنڕێژی بێوەسیرییە.
٩. گریپ فروت میوەیەكی فێنكە توونیەتی لادەبا.
١٠. گریپ فروت تێكچوونی جمگەكان دەرمان دەكا.
١١. گریپ فروت بۆ ئەو كەسانەی مووی سەریان دەشكێ ڕەوا دیتراوە.
١٢. گریپ فروت بۆ كەسانێك كە چڵكی سپیەلاك تاو بەدیهێنیان هەیە بەكەڵكە.
١٣. گریپ فروت جگە لە مەوادەكانی ئاسن و كەلسیۆم، خاوەنی ڤیتامینەكانی **A ,B1 ,C, PP, B2**یە.

جۆری میوه	ئەندازە	کالۆری	پڕۆتێین	چەوری	قەند	کلسیۆم	ئاسن	ڤیتامین A	ڤیتامین B1	ڤیتامین B2	ڤیتامین PP	ڤیتامین C
			گرەم	گرەم	گرەم	م ـ گ	م ـ گ	یەکەی نێونەتەوە	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
گریپ فروتی سپی		٥٠	١	کەم	١٤	٢١	./٥	١٠	./٥	./٠٢	./٢	٥٠
گریپ فروتی سوورەتی و سوور		٥٥	١	کەم	١٤	٢١	./٥	٥٩	./٠٥	./٠٢	./٢	٤٨

گرکە

گرکە و تالبی: طالبی :شمام: Cantaioup

بەیان

گرکە و تالبی وەک کاڵەک دەچن لەباری خـۆراک و پزیشـکییەوە زۆر وە کاڵـەک دەچن بەو جیاوازییە لە کاڵەک زووتر دەگەن و ناسکترن هاسـانتر هـەرس دەبـن. گرکە لەمیوەگەلی پڕئاوی وەرزی هاوینە. تالبی لە گرکە شیرینتر و بۆن خۆشـترە ئەو بە شانەی لە گرکە و تالبی بۆ کەڵک لێ وەرگرتن دەبن ئەوانـەن: میـوە، تـوو، گرکە و تالبی لە زمانی عەرەبیدا شمام، بطیخ المخزريان پێی دەڵێن.

تایبەتمەندی

١. تالبی، میوەیەکە فێنک و ئیشتیاهێن.
٢. تالبی میزهێنە، نەرم کەرە، هۆی تەڕ و تازەیی و جوانی پێستی لەشە.
٣. تالبی کەم خوێنی چارە دەکا.
٤. خواردنی گرکە بۆ کەسانێک کە سیللی سیپەلکیان هەیە یـان گـیرۆدەی وشکی دەروون (قەبزی) و بێوەسیری بوون بەکەڵکە.
٥. تالبی و گرکە بە هۆی ئـەوەی خـاوەنی ئـاوی زۆرن میـزگیران دەرمـان دەکەن.
٦. تالبی و گرکە بۆ کەسانێک کە ژانی جمگە، رۆماتیزم (باداری)یـان هەیـە یان حاڵەتی سەفرایی‌یان هەیە بەکەڵکە.
٧. تالبی دەتوانی لەگەڵ شەکر تێکەڵی کەی وەک پاڵوودە بیخۆی.
٨. گرکە لێورێژ لە ڤیتامینی **C, A** و سلۆلزە.
٩. گرکە فێنک و نەرم کەرە، بە تایبەت بۆ کەسانێک کە لە دەروونی وشـک دەناڵێنن، رۆنراوە.

١٠. گڕکە و تالبی بۆ هێورکردنەوەی سوتاوگەلی رووکاری (سەرەوە) یان بۆ دەرمانی ماسینی پێست بەکەڵکە.
١١. ئاوی تالبی بۆ نەرم کردنی پێست باشە.
١٢. تالبی کاتتێک بەقەد گوێزێکی لێدێ لێوەی دەکەن لەگەڵ سرکە ترشیاتی لێ دروست دەکەن.

بیرخستنەوە

١. کەسانێ کەگیرۆدەی خراپ هەرس کردنن دەبێ گڕکە و تالبی زۆر نەخۆن.
٢. کەسانێ کە نەخۆشی قەندیان هەیە دەبێ لایەنی ئیحتیات لەبەر چاو بگرن یان نەیخۆن.
٣. کەسانێک کە گەدەیان ماسیوە دەبێ تالبی زۆر نەخۆن.

ئەندازە یەک تالبی بە ئەستووری ١٢ سانتی میتر	کالۆری	پرۆتئین	چەوری	قەند	کلسیۆم	ئاسن	ڤیتامین **A**	ڤیتامین **B1**	ڤیتامین **B2**	ڤیتامین **PP**	ڤیتامین **C**
	کیلۆ	گرەم	گرەم	گرەم	م ـ گ	م ـ گ	یەکەی نێونەتەوەیی	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
	٤٠	١	کەم	٩	٣٣	./٨	١٦٥٩٠	./٠٩	./٠٧	١	٦٣

گاتوو (تووی رەش)

تووی رەش ـ شاتوو ـ گاتوو: توت سیاه: شاه توت: توت الاسود: Blackmulberry

بەیان

گاتوو میوەیەکە تام خۆش رەوان بۆنخۆش ترش و شیرین لـە زۆربـەی ناوچـەکانی ئێران دەڕوێ تووی رەش، شاتووت، تووی شاهیشی پێ دەڵـێن ئـەو بەشـانەی لـە داری گاتوو کەڵکیان لێ وەردەگیرێ ئەوانەن:گەڵا، میوە، تێکـوڵ، رەگ، لـە داری گاتوو بەو شێوانەی خـوارەوە لـە خـۆراک و دەرمـان بـەهرەیان لـێ وەردەگـیرێ، میوەکەی بە کاڵـی و بـە گـەیووی و بـە کوڵـێنراوی گەڵـاکەی و تێکوڵـەکەی و رەگەکەی، بە مرەبا و بە مارمالاد[1]، شیرە یان دۆشاوی میوەکە، بـە شـەربەت، نـاوە عەرەبیەکەی تووی رەش: توت الاسود

تایبە تمەندی

١. گاتوو لێورێژە لە گولوکۆز و مـادەی قەنـد و خـاوەنی ڤـیتامینەکانی **C,** **A**یە و خوێیەکان بۆ وێنە تانۆن.
٢. گاتوو میوەیەکە خۆراکی و خاوێن کەرەوەی خوێن.
٣. میوەی نەگەییوی گاتوو شوێنەواری قەبزی هەیە و دژی زگچوونـە بەڵـام گەیووەکەی نەرم کەرە.
٤. گاتوو قەندی خوێن کەم دەکاتـەوە کوڵـێنراوی گەڵـای داری گـاتوو بـۆ چارەی نەخۆشی قەند شوێنەواری زۆری هەیە.

---

[1] – مارمالاد: دۆشاوی میوە کە لەگەڵ شەکر تێکەڵی دەکەن و دەیکوڵێنن پاشان ساردی دەکەنەوە. لەرزانەکێشی پێدەڵێن.

٥. گاتوو بە هۆی ئەوەی خاوەنی ڤیتامینەکانی C, Aی بۆ حەسانەوە لە ماندوویەتی کاریٚ کە بە هۆی فیکر پەیدابووە باشە لەبەر ئەوە کەڵک وەرگرتن لە گاتوو بۆ خویٚندکاران و قوتابیان راسپیٚردراوە.
٦. گاتووی گەییو وشکی (قەبزی) دەروون چارە دەکا.
٧. غەڕغەڕە کردن (لە زار وەردان) بە ئاوی گاتووی کاڵ بۆ دەرمانی بۆقژە و لەوزە (دووشاخە) ، ماسینی زار، ژانی گەروو، زیپکەی ناوزار، بەڵا ، هەڵگیرسان و بەڵغەم بەکەڵکە.
٨. تیٚهەڵسوونی گەڵای گاتوو ئەو رەنگەی بەهۆی تووەکە بە دەستتەوە نووساوە لیٚوەی دەکا ئەگەر گەڵای داری گاتوو لە دەست دا پان کەیەوە و بیگوشی و دەستی پیٚ بشۆی کەفیٚکی وەک کەفی سابوونی لیٚ پەیدا دەبیٚ.
٩. ئەگەر گاتوو بە گەدەی پڕەوە بخۆی گازی لیٚ بەدیدیٚ ئەگەر لەسەر خۆراکی وەکی ماست بیخۆی مرۆڤ ئیسحال دەکا.
١٠. دەمکراو یا شیرەی گەڵای گاتوو بۆ چارەی نەخۆشی قەند (دیابیٚت) باشە.
١١. گاتوو سروشتیٚکی ساردی هەیە و تەرەکە زەرداو و گەرمی لەش لە بەین دەبا.
١٢. ئەگەر شیرەی گاتووی تەواو نەگەییو لە هەر بەیانی و نیوەڕۆ و شەویٚکدا بە ئەندازەی یەک ئیسکان بخۆنەوە و زگچوونی ئاسایی و زگچوونی خویٚنی چارە دەکا.
١٣. ئەگەر ١٥ گڕەم تیٚکوڵی رەگی داری گاتوو لە ٢٥٠ گڕەم ئاودا بکولیٚنن گشت بەیانیٚک بیخۆنەوە بۆ لە بەین بردنی کر و رزیو و کرمۆڵی و مشەخۆری ریخۆڵە بەکەڵکە.
١٤. گاتوو دژی چڵکە و میکڕۆبکوژە.

١٥. ئەو تامە کەمە ترشەی گاتوو هەیەتی توونیەتی ئەو کەسانەی گۆشت یان ئاڵەت و زەردەچێوەیان خواردووە دەشکێنێ.

١٦. ئەگەر گاتوو بەیانان لە خورێنی بخۆن وەک ئیسحال کەرێک کار دەکا.

١٧. کوڵێنراوی گەڵای گاتوو بە ئەندازەی ٦٠ گـڕەم لـە لیترێـک ئـاودا ژانی ددان هەرچەنــدە تونــدیش بــێ هێــوری دەکــا، لەبــەر ئــەوەی دەبــێ کوڵێنراوەکە کە هێشتا گەرمە ماوەیەک لە زارتدا رایگری و بیرِێژیـەوە و چەند جار پاتەی کەوەیە.

١٨. گشت توویەک بە جێگای خۆراکی بەیانی دەکرێ بیخـۆی بـۆ ژانگـەلی سینگ دەتوانی شەربەتێکی بەکەڵکی لێ دروست کەی.

١٩. قەندی توو بۆ نەخۆشگەلی قەند زۆر بەکەڵکە.

تێکەڵییەکانی خۆراکی گاتوو

ئەندازە	کالۆری	پرۆتئین	چەوری	کلسیۆم	ئاسن	ڤیتامین **A**	ڤیتامین **B1**	ڤیتامین **B2**	ڤیتامین **C**
		گرەم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	یەکەی نەتەوەیی	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
	٥٧	١	١	٣٢	./٩	٢٠٠	./٠٤	./٠٤	٢١

گێوژ

گێوژ: زالزالک: Wildplum

بەیان

گێوژ میوەیەکی چکۆلەیە، ڕەنگی زەرد و (سوور/ وەرگێـڕ) کـە خـاوەنی نـاوکێکی سەختە لە هەوەڵی پاییز دا دەگاتێ دارەکەی دڕووی هەیە.[١]

تایبەتمەندی

١. میوەی گێوژ میوەیەکە زۆرت قەبز دەکا لەبەر ئەوە دەتوانن بۆ زگچـوون، ئیسحالی خوێنی بیخۆی چونکە ئەندازەیەکی زۆر تانۆنی تێدایە.
٢. گێوژ، خاوەنی کلسیۆمە و ئەندازەیەکیش ترشی ئالی و پەکتیە.
٣. گێوژ لە کاتی کەم خوێنی و سیل شوێنەواری هەیە.
٤. گێوژ، بۆ بەهێز کردنی دڵ زۆر ڕاسپێردراوە.

---

[1] – گێوژ چەند جۆر هەیە: زەرد، سپی، مۆر، سوور، گێوژە بزنە. نووسەر هەر یەک جۆری ناو بردووە.

گێلاس

گێلاس: گیلاس: کرز حامض: Cnerry

بەیان

گێلاس رووەکێکی خۆ وڵاتی نێوان دەریای خەزەر و دەریای رەشە، وێدەچێ تووەکەی زەمانگەلی زۆر قەدیم بەهۆی باڵندەکان بۆ ناوچە جۆراوجۆرەکانی ئاسیا و ئوروپا چووبێ پەرەپێدانی گێلاس بە شێوەیەکی ئاسایی لە رێگەی متوربەوە هێندێ کات بە پەل و بە ناشتن دەکرێ زۆربەی جۆرەکانی گێلاس بەیچەڵن و نەزۆکن نیازیان بە داری گەردپژێن هەیە گەرد وەشانەکەش بەهۆی جڕو جانەوەرەوە دەکرێ بۆ وەبەر هاتن بەسە چەند پلووره مێشەنگوین لەوێ دانێن نیازمەندی وەیە، خونچەکان لە لاجەوە بە چڵە چکولەکان قوڵەکانەوە دەبن گوڵی گێلاس بە شێوەیەکی ئاسایی دوای گشت میوە چەقالەدارەکان دەپشکوێ.

ئەوە دەبێتەهۆی ئەوەی ئەو گیایە لە خەتەری سەرمای ئاخری بەهار بپارێزرێ لە هەلومەرجی لەباردا لە هێکتارێک باخی گێلاس چاوەڕوان دەکرێ ٢٠ تا ٢٥ تۆن لە ساڵدا بەرهەم بدا هەرچەندە ئەوە بەهۆی نەبوونی هەلومەرجی لەبار و زانستی کشتوکاڵ و باخەوانی و چەند هۆیەکی تریش لە ئێران بەرهەمی زۆر لەوە کەمترە لە ئێراندا ٥٠ جۆر گێلاس ناسراوە وگرنگترین و بە ناوبانگترین جۆری خۆماڵی ئەوانەن: گێلاسی رەشی مەشەد، سوورەتی لەواسانات، گێلاسی رەشی شەبستەر، زەردی زانستگای کەرەج (گێلاسی شنۆ) جۆری لاوەکی کە ئێستا لە ئێران رەواجیان پەیدا کردووە، ئەو دوو جۆرەی خوارەوەن کە لەوانی کە گرنگترن، بینک، پروتیوا، گێلاس لە زمانی عەرەبیدا پێی دەڵێن کەرەز حامڵ.

ئەو بەشانەی لە داری گێلاس بۆ خۆراک و دەرمان کەڵکیان لێ وەردەگرن ئەوانەن: میوە، قونچکی گێلاسەکە، تێکوڵی لکی گەنجی دارەکە، گەڵای داری گێلاس، خونچەی دارەکە، گوڵی گێلاس سپی و چکۆڵەن کە لە مانگی خاکەلێوە

پەیدا دەبن هەتا نیوەڕاستی مانگی گوڵان دەمێنن میوەکانی لە مـانگی جـۆزەردان بە چاکی دەگا، میوەی گێلاس خڕ یان هێلکەیین ڕەنگی زەردێکی مەیلەو سوورە، گۆشتەکەی بە دەنکەکەیەوە نووسـاوە داری گـێلاس هـەتا دە گـەز بـەرز دەبـێ گەڵاکانی هێلکەیین دەوری گەڵاکانی دانە مشارین ڕەنگی سەوزێکی تروسکەدارە.

تایبە تمە ندی

١. خواردنی گێلاس، میزۆک و لوولەی هـەرس پـاک دەکاتـەوە و جۆماڵـی دەکا.
٢. گێلاس ئەو بەردانەی لە لەشدان بە هۆی ئەو ترشییەی هەیەتی لـەناویان دەبا.
٣. قەندی گێلاس بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی قەندیان هەیە خراپ نییە.
٤. گێلاس مەوادی نیشاستەی کەمە لەبەر ئەوە دەیدەی بەوانـەی قەنـدیان هەیە یان جمگەیان ماسیوە.
٥. گێلاس دەمار هێور دەکا.
٦. گێلاس نەرمکەرە خوێن خاوێن دەکاتەوە.
٧. گێلاس گەدە پاک و خاوێن دەکاتەوە.
٨. گێلاس بۆ هەرسی خراپ و مانگر، زۆر بەکەڵکە.
٩. گێلاس لەش بەهێز دەکا ئارەزووی ژن ومێردی دەبزوێنێ.
١٠. گێلاس سروشتێکی ساردی هەیە ئەگەر بە دوای نان و چادا بیخۆن بـای پێ دەکەن و گەدەتان زل دەکاتەوە.
١١. قەنـدی گـێلاس وەک قەنـدی سـێو، و هـەرمێ، هەڵـووچە لـە جـۆری سۆربیتۆڵە کەلە لەشـی مرۆڤـدا ٧٠% دەسـووتێ بـە بـێ ئـەوەی ببێتـە گولوکۆز کالۆری تین بەدیدێنێ لەوبارەوە بۆ نەخۆشیگەلێ دیابێتی خراپ نییە.

١٢. كولێنراوى قونچكى گێلاس بەئەندازەى ٣٠ گرەم كە بە ماوەى ١٢ سەعات لە ئاوى سارد دا خووسێندرابێ بۆ نەخۆشى گورچيلە و ميزەڵدان گرنگترين هەتوان حيساب دەكرێ دواى خووسانى قونچكى گێلاسە كە دەبێ ليترێک ئاوى ديكەى تێكەڵاو كەى و بيكولێنى ئەو كولێنراوە بەيانى و نيوەڕۆ و شەو هەر جارێ ليوانێكى لێ بخۆنەوە، دەبێ بزانى ئەگەر بسكەگوڵە پێغەمبەريشى تێكەى شوێنەوارى باشترى دەبێ.

١٣. مێشكى دەنكى گێلاس بۆ هێوركردنەوەى ژانى گەدە و ريخۆڵە بە تايبەت هى منداڵان لە پزيشكى قەديم بەكار براوە، بەڵام ئەمڕۆ روون كراوەتەوە كە مێشكى دەنكى گێلاس و بەڵاڵووک خاوەنى گولوكۆزى يۆدين كە ئەسيد سياندريک بەدىدێنن كە تايبەتى ژارى هەيە لەبەر ئەوە باشتر وايە لە كەڵک وەرگرتن و خواردنى خۆبپارێزن.

١٤. گێلاس لێوڕێژە لە خوێكان جگە لە ئەندازەيەكى بەرچاو ئاسن خاوەنى كلسيۆم، پتاسيۆم، كولۆر، سديۆم، مينيزيۆم، گۆگرد، مەنگەنيز و فافۆن و خوێكانى لەش دابين دەكا.

١٥. گێلاس چونكە ڤيتامينەكانى **C , B2 ,PP**ى و ئەندازەيەكى زۆر ڤيتامين **A**ى تێدايە بۆ چاو بێ ئەندازە بەكەڵكە.

١٦. گێلاس لەو ميوانەيە كە ژارى لەش لادەبا و خوێن خاوێن دەكاتەوە.

١٧. خواردنى گێلاس بۆ ئەو كەسانەى كە دەمارى خوێنيان توند بووە، ناڕەحەتى جەرگيان هەيە، دەروونيان وشكە، ريخۆڵەكانيان گازى تێدا كۆبۆتەوە، خۆراک لە گەدەياندا دەبێتە هەوير، شوێنەوارى باشى هەيە.

١٨. گێلاس بۆ ئەو منداڵانەى درەنگ گەورە دەبن شوێنى باشى هەيە.

١٩. باشترين شت بۆ ئاسايى كردنى خوێن گێلاسە، **PH**ى خوێن ئاسايى و ناونجى دەكا.

٢٠. خواردنی ٢٥٠ تا ٣٥٠ گرەم گێلاس لە سەرەتای خۆراکەوە بۆ کزی و (تەراز) ڕێکوپێک ڕاگرتنی ئەندامی مرۆڤی قەڵەو باشە و شوێنی باشی هەیە.

٢١. بۆ دەرمانی لکە و بەڵەکی دەم وچاو دەتوانن گێلاسی گەییو بپلیخێننەوە لەسەر پێستی دەم و چاوی دانێن.

٢٢. ٣٠ گرەم قونچی گێلاسی تازە یان وشک لە هێندێک ئاودا ماوەی ٥ دەقە بیکوڵێنن پاشان ئەو کوڵێنراوە هەتا گەرمە لەسەر ٢٥٠ گرەم گێلاس یا سێوی قاش قاش کراوی کەن لێی گەڕێن ماوەی ٢٠ دەقیقە دەم بێنێ پاشان کە روون بۆوە بە درێژایی ڕۆژ کەم کەم لێی بخۆنەوە هەتا بە هاسانی نەخۆشی بڕۆنشیتی ئیوە چارە دەکا.

٢٣. کوڵێنراوی قوونچکی گێلاس بەو جۆرەی باسکرا لە سەرەتاوە تاو ناهێڵێ.

٢٤. کوڵێنراوی گەڵای تازە یان وشکی داری گێلاس، قەبزی دەرمان دەکا بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ٢٠ تا ٣٠ گرەم گەڵای تازە یان وشک کراوی داری گێلاس لە لیترێک شیر دا بکوڵێنن ماوەی ٢٠ دەقیقە دەم بێنێ دوای روون بوونەوە شیرەکەی بگرن بە زەخت (واتە فشار) ئەوجار لەگەڵ شەکر شیرینی کەن ڕۆژی ٢ تا ٣ فینجانی لێ بخۆنەوە.

٢٥. کوڵێنراوی قوونچکی گێلاس باشترین دەرمانە بۆ هەتوانی ژانی گورچیلە، بەردی گورچیلە، ماسینی میزۆک و میزەڵدان، بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ٣٠ گرەم قوونچکی گێلاسی تازە یان وشک کراو لە لیترێک ئاو کەن ماوەی ٥ دەقیقە بیکوڵێنن پاشان ٢٥٠ گرەم میوەی گێلاس یان سێوی قاش قاش کراوی تێکەن و دەمی کەن دوای روون بوونەوە بە زەخت شیرەکەی بگرن لە ماوەی ڕۆژدا چەند فینجانێکی لێ بخۆنەوە.

٢٦. بۆ چارەی تاو دەتوانی ٢٠ تا ٣٠ گرەم قوونچکی گێلاس و ناوکی گێلاس پێکەوە لە لیترێک ئاوی سارد کەن ماوەی ٥ دەقیقە بیکوڵێنن دوای ١٥

دەقیقە دەمی کەن ئەوجار کە روون بۆوە، شیرینی کەن و بە ئیشتیای خۆتان هەموو رۆژێک لێی بخۆنەوە.

٢٧. گێلاس بۆ ئەو کەسانەی گیرۆدەی ژانی زەرداون یان ژانی پڕخوێنین باشە.

٢٨. خواردنی دەمکراوی ٣٠ گڕەم قوونچکی گێلاس لە لیترێک ئاودا ماوەی ١٠ دەقیقە بۆ چارەی میزگیران، (بەستن) وئەستووربوونی میزۆک و سپڵ، شوێنی باشی هەیە.

٢٩. کوڵێنراوی گەڵای گێلاس لە شیردا ئیسحال کەرێکی ئارامە کە دڵ پێی نایەشێ.

٣٠. ئەگەر گێلاس بپلیخێنیەوە و لەسەر پێستی خۆتی دانێی بەهۆی ڤیتامینگەلی فرە کە هەیەتی پێستی هیلاک و ماندوو ناسک و جوان دەکا بەو هۆیەوە خواردنی گێلاس بۆ جوانی دەم و چاو و گەردن رەوا دیتراوە.

٣١. کوڵێنراوی ٣٠ گڕەم قوونچکی گێلاس لە لیترێک ئاودا ماوەی ١٠ دەقیقە بۆ چارەی نەخۆشی ئاوبەند باشە.

٣٢. گێلاس سروشتێکی ساردی هەیە وشکی قوڕگ و برینەکانی دەروون چا دەکا.

تێبینی

١. بۆ کەڵک وەرگرتن لە تایبەتمەندی تێکوڵ و لقەکانی گێلاس دەبێ تێکوڵ و لقە ساواکانی گێلاس لە سەرەتای بەهاردا لێوەکەی تا وەک نەوار لوول بخۆن لە جێگایەکی وشک و هەواداریان دانێن و وشکیان کەن.

٢. بۆ کەڵک وەرگرتن لە قوونچک و نـاوکی گـێلاس دەبـێ لـە مانگـەکانی پوشپەڕ و گەلاوێژ کاتێ میوە بە تەواوی گەیی، بیچنن وشکیان کەن هەر کاتێ نیازیان پێی بوو، کەڵکی لێ وەرگرن.
٣. دەبێ چاکی بجوون هەتا بە هاسانی هەزم بێ
٤. ئەگەر قونچکی گێلاسی وشک بخۆی باشـتر وایـە ١٢ســەعات لـە ئـاوی ساردا بیخوسێنی.
٥. خواردنی گێلاس پێش خۆراک دەبێتە هۆی خراپ بوونی هەرس و کرمی گەدە بەدیدێنێ.

تێکەڵاوییەکانی خۆراکی گێلاس

لە جیاکردنەوە و تێڕوانینی یەک فینجان (بە بارستی ٢٤٠ سانتی میتری چوارگوشە) گێلاسی گەییو ئە مادانەی خوارەوە وەدەست هاتوون.

قیتامین A	قیتامین B1	قیتامین B2	قیتامین C	ئاسن	مس	فافۆن	یۆد	کلسیۆم	فۆسفۆر	کولۆر	مینیزیۆم	گوگرد	سدیۆم	پتاسیۆم	چەوری	قەند	پرۆتئین	قیتامین PP	کالۆری
٦٥٠	٠/٥	٠/٠٦	٩	٠/٤	٠/١٣	٠/١٥	٠/٠٠٢	١٩	٢١	٣	١٢	٩	٣	٢٥٠	١	١٥	١	٠/٤	٦٥
یەکەی نێونەتەوەیی	میلی گرەم	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	گرەم	گرەم	گرەم	میلی گرەم	کیلۆ

لیمۆی ترش

لیمۆی ترش: لیمو ترش: لیمون الحامض: **Citron**

بەیان

لیمۆی ترش لە نژادی تێکەڵییەکانە کە لە باکوور و باشووری ئێران پەروەردە دەکرێ ئەو میوە دوای ئەوەی بە تەواوی گەیی رەنگی زەرد و جوان دەبێ، لە تێکوڵی لیمۆ ئەستانسێک دەگرن کە عەترێکی تایبەتی هەیە لەوبارەوە لیمۆی سەوز و نەگەییو لە هی گەییو و زەرد ئەسانسی زیاترە.
ئەو بەشانەی کە لە داری لیمۆی ترش بۆ خۆراک ودەرمان دەبن ئەوانەن:میوە، توو، دەنکی میوە، تێکوڵی میوەکە، گوڵ یا خونچەی لیمۆ، گەڵای داری لیمۆ، لیمۆی ترش بە شێوەی کاڵ، دەمکراو، شەربەت دەخورێ لە زمانی عەرەبیدا بە لیمۆی ترش «لیمون الحامڤ»ی پێ دەڵێن ئەوە بزانین میوە تێکەڵییەکانی باکوور پڕئاوترە و ترشترن و تێکوڵەکەیان ناسکترە.بەڵام میوە تێکەڵییەکانی باشوور شیرینتر، کەم ئاوتر و تێکوڵەکەیان یا ئەستوورترە بۆ کەڵک وەرگرتن لە تایبەتی و تامی لیمۆ، وشکی دەکەن هەتا جگە لە راگرتنی ئەو بۆ ماوەیەکی درێژ، بتوانن بۆ ناوچە گەرمێنەکانی بەرن، بە لیمۆی وشک دەڵێن لیمۆی عەمانی.

تایبەتمەندی

١. لیمۆی ترش خاوەنی ڤیتامینەکانی **B1, B2, B3, A, C, PP**یە کە بۆ بەهێز کردن و خۆراکی لەش و ئاسایی راگرتنی دەمار زۆر باشە.
٢. لیمۆی ترش چونکە ڤیتامینی **A**ی تێدایە، گرنگییەکی زۆری هەیە، لەسەر زیاد کردن و هێشتنەوەی خانەکان و پێست.

٣. ڤیتامین C، کە لە لیمۆی ترش دایە، بۆ راگرتنی ساخی و شادی لەشــی ئێمە گرنگییەکی زۆری هەیە هــەروەها شــوێنەواری زۆری هەیــە لەســەر لووی دەروونی لەشی ئێمە.

٤. شەربەتی لیمۆی ترش هێزدەرە، تاو ناهێڵێ.

٥. ڤیتامینەکانی پ کە لــە لیمــۆی ترشــدایە پــارێزەری هــاتوچۆی خــوێنی لەشی ئێمەیە.

٦. شەربەتی لیمۆ، حاڵەتی دڵ پێکداهاتن لە بەین دەبا.

٧. شەربەتی لیمۆ، بۆ ئەو کەسانەی گیرۆدەی خوێنڕێژین باشە بۆ سازکردنی شەربەتی لیمۆ دەبێ ئاوی لیمۆی تــرش لەگــەڵ شــەکراو یــا قەنــداو بــە ئەندازەیەکی تەواو تێکەڵ کەی.

٨. دەمکراوی لیمۆ لەگەڵ تێکوڵ و گۆشــتەکەی و ناوکەکــەی، بــۆ لابــردنی کرمی ریخۆڵە بەکەڵکە.

٩. سروشتی ترین و ساکارترین رێگا بۆ دەرمانی کرمۆک، ئەوەیە ناوکی لیمۆ بسوونەوە لەگەڵ هەنگوین تێکەڵی کەن بەیانان لە خورێنی بیخۆن.

١٠. بۆ وەکارخستنی جەرگ، دەبێ شەوێ سێ لیمۆی ترش قاشــکەن. ئــاوی کوڵاتووی بەسەر داکەن تا بەیانی وەمێنێ بەیانی لە خورێنێ وەیخۆن.

١١. تکانــدنی چەنــد دڵــۆپ ئــاوی لیمــۆ لــە لــووت، هەڵــامەتی مێشــکی و (سینۆزیت)[1] دەرمان دەکا ئەو کارە چەندبارە کەنەوە.

١٢. بۆ دەرمانی خوێنڕێژی لووت دەتــوانن تۆزێــک لۆکــە لــە ئــاوی لیمــۆ دا بخوسێنن لە کونە لووتەکانی نێن.

١٣. بۆ چارەی نەخۆشی بۆقژەی زار دەبــێ ئــاوی لیمــۆ لەگــەڵ هیــل و ئــاو تێکەڵی کەی گشت رۆژێک چەند جار زاری پێوەشۆی.

---

[1] ـ سینۆزیت: چلک کردنی ئەو قوولکانەی ئێسکی نێوچاوانن کە تێیدا کۆدەبنەوە بە هۆی سەرما بوون بەدی دێ.

١٤. غەرغەرەکردن بە ئاوی لیمۆ لەوزە چارە دەکا.
١٥. بۆ دەرمانی ژانی میگرێن[1] دەبێ کاتی دەست پێکردنی ژانەکە خودی لیمۆکە قاش کە لەسەر نێوچاوانتی دانێ یان لەتەلەتەکانی لەولاو ئەولای نێوچاوانت ببەستە.
١٦. تێهەڵسوونی ئاوی لیمۆ لە برینی پێستی، دەرمانی دەکا.
١٧. تکاندنی چەن دڵۆپ ئاوی لیمۆ لە گوێچکە، دەنگ و فیکەلێدانی گوێچکە چارە دەکا.
١٨. بۆ دەرمانی شکاوی نینۆک دەبێ بەیانی و شەوێ ماوەی یەک حەوتوو ئاوی لیمۆ لە نێنوکەکانت دەی و تێهەڵسووی دەستی ڕێخشێنی.
١٩. بۆ ئەوەی ددانەکانت هەرسپی بن حەوتووی جارێک بە ئاوی لیمۆیان بشۆ.
٢٠. بۆ چارەی ماندوویی و حەساسیەتی قاچ دەبێ بە دەمکراوی (تیول) ئەوان بشۆی و حەمامی پێبکەی پاشان بە ئاوی لیمۆ دایان ماڵی.
٢١. بۆ چارەی زیپکەی سووری دەم و چاو، دەبێ ئاوی لیمۆ لەگەڵ تۆزێک خوێ تێکەڵ کەی پاشان لەدەم و چاوتی هەڵسووی.
٢٢. بۆ لابردنی چرچ و لۆچی پێست دەبێ ئەو تێکەڵەی سەرەوە دوو جار لە حەوتوودا، دەست و دەم و چاوتی پێ بشۆی هەتا پێستەکەت ناسک و بریقەدار بکا.
٢٣. بۆ ئەوەی هەمیشە دەستێکی نەرم و شلت بێ، ئاوی لیمۆ لەگەڵ گلیسیرین و گوڵاو بە قەد یەک تێکەڵ کەی ولە دەستەکانتی هەڵسووی.
٢٤. لیمۆ، چەرمێک کە ڕەش و پێس بێ خاوێن و بریقداری دەکا، بۆ ئەو مەبەستە دەبێ لیمۆیەک دوو قاش کەی نیوەی لەگەڵ خوێی لە هەر دوو رووی چەرمەکە هەڵسووی.

---

[1] – میگرێن: لاجەسە

٢٥. لیمۆ لکەی رەشی سەر قوماشی سپی لێوەدەکا، بۆ ئەو مەبەستە دەبێ لیمۆکە ورد کەی لە پەڕۆیەکی کەی و لە سەر ئەو لکانەی دانێ و ئوتوویەکی گەرمی لەسەر دانێ هەتا لکەکان لە بەین دەبا هێندێ کات پێویستە چەندجار دووپات کرێتەوە.

٢٦. بۆ ئەوەی مەبالەکەتان خاوێن کەیەوە دەبێ ئاوی لیمۆ لەگەڵ خوێ تێکەڵ کەی و بە پەڕۆیەک تێهەڵسووی.

٢٧. ئاوی لیمۆ، لکەگەلێک کە بە سەوزی یان میوە یان مرەکەب و جەوهەر بە قامکتەوە ماوە خاوێن دەکاتەوە.

٢٨. بۆ لە بەین بردنی بید (گیانەوەرێکی چکۆلەیە) دەبێ توورەکەگەلێک توێکوڵی وشکی لیمۆیان تێکەی و لەنێو جێگەی (قەڵبەزەی) لیباسەکانت هەڵیانواسی.

٢٩. بۆ لابردنی مێروو دەتوانی یەک لیمۆی رزیو لەو جێگە دانێی مێروو هێرشیان بۆ هێناوە.

٣٠. ئاوی لیمۆ سروشتێکی ساردی هەیە لەبەر ئەوە ئەو کەسانەی سروشتی گەرمیان هەیە باشە، شادی هێنە بەڵام بۆ کەسانێک سروشتی ساردیان هەیە زیاتر بە ئاوی لیمۆ نارەحەت دەبن.

٣١. شەربەتی ئاوی لیمۆ، بۆ ئەو نەخۆشانەی تاویان هەیە شوێنی دژی توونیەتی هەیە و داگیرسان ناهێڵێ.

٣٢. ئاوی لیمۆ تایبەتی زەرداو بڕی هەیە و داگیرسانی گەدە ناهێڵێ.

٣٣. خواردنی ئاوی لیمۆ لەگەڵ خۆراک یا شەربەتی ئاوی لیمۆ، هێندێک سەرێشە کە بناغەکەی لە جەرگەوەیە هێور دەکا.

٣٤. ئاو لیمۆ هەرسی خۆراکی چەور وەتاڵووکە دەخا.

٣٥. خواردنەوەی شەربەتی ئاوی لیمۆ، بە ئەندازەی ١ یان ٢ لیوان، هێندێک خorووی پێستی هێدی دەکا جگە لەوە ئاوی لیمۆ کە لە جێگای خورووەکە هەڵسوون.

٣٦. تێهەڵسوونی ئاوی لیمۆ، لە جێگا چزووی جڕ وجانەوەر و سووتانەوە و کزانەوەی هێدی دەکا.

٣٧. بۆ هێور کردنەوەی خورووی چاو کە بە هۆی حەساسیەت بەدیهاتووە، دەبێ شەربەتی ئاوی لیمۆ بخۆیەوە و بێجگە لەوە ٢ دڵۆپ ئاوی لیمۆی بێ خەوش لە مژۆڵەکان و پێڵووی چاوت کەی.

٣٨. لە ئەسانسی لیمۆی ترش بۆ سازکردنی شەربەتگەلی هەتوانی و ئودکلۆن کەڵک وەردەگرن.

٣٩. ئەسانسی لیمۆی ترش خاوەنی شوێنی دژی چڵکی هەیە لەبەر ئەوە بۆ سازکردنی خەمیرگەلی دژی چڵک بەکاری دێنن.

٤٠. ئەگەر ئەسانسی لیمۆی ترش، وەک هەڵم لەسەر میکرۆبەکانی وەک باسیل (باکتری درێژ ئەندام دوو جۆرن، جۆری هەوەڵ ڕەشە برین، جۆری دووەم بەدیهێنانی سیل) دیفتری توێژاڵی بەڵغەمی گەروو و ونەخۆشییەکە)، میکرۆبی تویخ هەڵدان، میکرۆبی مێنێنژیت (حەساسیەت) میکرۆبی کەوتوویی، کە شوێنیان هەبێ لە بەینیان دەبا.

٤١. تێکولی لیمۆی ترش لە ڕوانگەی تایبەتییەوە، جێگری تێکولی تورەنجە و دژی ژاری خوراوە (واتە ئەو ژەهرەی لە لەش دایە).

٤٢. توو یان ناوکی لیمۆی ترش شوێنی دژی تاوی هەیە، دژی ژار و دژی کرمە، بۆ هەر کام لەوانەی سەرەوە دەبێ تووی لیمۆی ترش بگرن تێکوڵە سپییەکەی لێکەنەوە پاشان بە پێی عومر و قەوارەی نەخۆش بە ئەندازەی ٣/٥ هەتا ٧ گرەم لە مێشکی تووی (ناوک) لیمۆ لەگەڵ هێندێک ئاوی گەرم بە نەخۆشەکە بدرێ.

٤٣. ئاوی لیمۆ تاو ناهێڵێ بەرهەنگ (تەنگەنەفەسی) دەرمان دەکا.

٤٤. ئاوی لیمۆ، نەخۆشی گەلی ڕۆماتیزم، بادیامان، پشتیەشەی ناشی لە دەمار، نەخۆشی قەند چاک دەکا.

٤٥. ئاوی لیمۆ نەخۆشـی چڵـکی گـیرۆ وەک سـیفلیس خەسـتی خـوێن و لێکەوتنی ژن و مێردی چار دەکا.

٤٦. هەڵـــامەت، ســـەرمابوون و ئەســـتووربوونی ســـیپەلاک، ژانی گـــەروو، سووزاک[١]، برینی تاودار، هەڵامەتی پەرەسێن، بە ئاوی لیمۆ چاریان دێ.

٤٧. ژاری جڕ وجانەوەر و ئاژەڵ و شتی تـریش وەک زەردەواڵـە، دووپشـک، ماری ئەفعی، بەئاوی لیمۆ چاریان دێ.

٤٨. ئاو لیمۆ دژی گۆشتی زیادییە کە لە قوڕگ ومێشکدا پەیدا دەبێ.

٤٩. ئاوی لیمۆ دژی کەمخوێنی، خەستی و رەق بوون و توند بوونی خوێنە.

٥٠. ئاوی لیمۆ دژی ژانە، دژی ژانە سەرە، دژی پشت ئێشەیە، دژی ژانـەکانی گورچیلە و زگە و هێوریان دەکا.

٥١. ئاوی لیمۆ دژی تیفوسە[٢]، دژی سوورێژەیە، دژی خولێرکە و مێکوتەیە.

٥٢. ئاوی لیمۆ دژی هەراسە و دژی دڵ تەنگییە.

٥٣. ئاوی لیمۆ دژی ترشانی گەدەیە و دژی بەردگەلی جەرگە.

٥٤. ئاوی لیمـۆ دژی نەخۆشـییەکانی جەرگییـە و دژی چـەوری زیادییـە و ئاوهێنانی ئەو دەرمان دەکا.

٥٥. ئاوی لیمۆ، تاوگەلی ریخۆڵە و ترشانی خۆراک چارە دەکا.

٥٦. ئاوی لیمۆ، تەڕەشوحاتی سپی گوڵاوی ژنان دەرمان دەکا.

٥٧. ئاوی لیمۆ ئەو ژارانەی لە جەرگدا کۆوە بوون لە بـەین دەبا لـە ئاکامـدا پێست گەش و ئاودار دەکا.

---

[1] ـ فەرەنگی (سووزاک) نەخوشێیەکی گیرۆیە لە رێگەی نزیکییەوە تەشەنە دەکا، نیشانەکانی چلک کردن، سووتانەوەی میزۆک، ئەستوور بوونی گون...

[2] ـ نەخۆشییەکی پەرەسێنە بە هۆی ئەسپێ بەدی دێ. نیشانەکانی هەناسەسواری ماندوویەتی ئەندام ژانەسەر ، پشت ئێشە و سەرەگێژەیە.

٥٨. ئاوی لیمۆ لیزگەی دەمارەکان و ریێکخراوی و ... لووەکان بەخێو دەکا لە ئاکامدا زیادکردن و گەورە بوون بەهێز دەکا لـە ئیفلـیج بـوونی منداڵـان پێشگیری دەکا.

٥٩. ئاوی لیمۆ، بۆ چارەی شێرپەنجە شوێنی زۆر باشی هەیە.

٦٠. خواردنی ئاوی لیمۆ دەبێتە هۆی تراوبوونی شـیری دایکـان کـە خەسـت بۆتەوە.

٦١. ئاوی لیمۆ تـف زیـاد دەکـا چونکـە تـف خـاوەنی دژی چڵـکی هەیـە و میکرۆبەکانی زار لە بەین دەبا.

٦٢. ئاوی لیمۆ هێز زیاددەکـا، بـەو شـێوە ژانـەکانی گورچیلـە و میزەڵـدان دەرمان دەکا.

٦٣. ئاوی لیمۆ ترشییەکە بە پێچەوانەی سرکە لاوازی بەدی ناهێنێ بەڵکو بە پێچەوانە هێز دەبەخشێ و ماسـوولکەکانی گـەدە و ریخۆڵـەکـان بـەهێز دەکا.

٦٤. بۆ ئارق کردنی لەش، خواردنەوەی ئاوی لیمۆ قازانجە.

٦٥. ئاوی لیمۆ، باشترین خۆراکی پێستی لەشە، تێهەڵسوونی ئـاوی لیمـۆ لـە پێست دەبێتە هۆی نەرم بوونی و هاسان هەناسەکێشانی پێستەکە.

٦٦. ئاوی لیمۆ، زگچوونی ئاسایی و خوێنی چارە دەکا و باشـترین دەرمـانی خوێنمیزەیە.

٦٧. ئاوی لیمۆ لە مووی سەرت دە، ناهێڵێ سەرت تاس بێ مووەکـان بـەهێز دەکا.

٦٨. خواردنی لیمۆ، دەمارەکان ئاسوودە دەکا.

٦٩. خواردنی لیمۆ، باکردنی جمگەکان دەرمان دەکا.

٧٠. بەردەوام خواردنی لیمۆ، توندبوونی دەماری خوێن چار دەکـا. خـواردنی لیمۆ بە ئەندازەی ١ تا ٢ لیمۆ لە رۆژدا بەڵام بۆ ئەو نەخۆشانەی گیرۆدەی توندبونی دەماری خوێنن هەتا ٥٠ لیمۆ لە رۆژدا رەوا دیتراوە.

٧١. لیمۆ بۆ دەرمانی گشت نەخۆشییەکانی دڵ باشە چونکە پێکەوە لێنەدانی و نەجووڵانی دڵ، ئاکامی هەرس نەکردنە، ژاری و جەرگە بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ئاوی لیمۆ، چۆڕە چۆڕە لەگەڵ هەناسەکێشانی قوڵ وەخۆی.

٧٢. خـواردنی لیمـۆی زۆر لـە تونـدی بـزووتنی ئـارەزووی جینسـی کـەم دەکاتەوە.

٧٣. لیمۆ نەخۆشیگەلی مێشکی و دەماری و پیوازەی مۆخ یان بڕبڕەی پشتی کۆم و جێگرتوویان بروز ئەستێن دەرمان دەکا.

٧٤. بۆ چارەی واریس[1] دەتوانی ئەندازەیەکی زۆر ئاوی لیمۆ بخۆیەوە.

٧٥. خواردنی ئاوی لیمۆ و تێهەڵسوونی لە برین چاکیان دەکاتەوە.

٧٦. ئاوی لیمۆ ڕووناکی چاو زیاد دەکا بە تایبەت ئەگەر گشت شەوێک یـەک قەترە ئاوی لیمۆی تێکەی.

٧٧. ئەگەر مەڵحەمی ئاوی لیمۆی تێکەڵ لەگەڵ پیوازی کاڵی وردکراو لەسەر چاوی ئاولێهاتوو دانێی، لە ماوەی چەند ڕۆژاندا ئاومرواری چـاو لـە بـەین دەبا.

٧٨. ئاوی لیمۆ شوێنەواری تریاک ومەشرووبات لە بەین دەبا.

٧٩. بۆ بۆن خۆش کردن و باشـترکردنی ترشـیاتگەل و هـەروەها بـۆ ئـەوەی خەیار سوێر خراپ نەبێ، دەتوانی چەند تێکوڵی لیمویان تێخەی.

٨٠. خواردنەوەی ئـاوی لیمـۆی تـازە هـەتوانێکی زۆر باشـە بـۆ پێشـگیری و چارەی نەخۆشییەکانی ددان و کەوتنی بێ وەختی وان.

٨١. ئەگەرئاوی لیمۆ، بۆ خاوێن کردنەوە و میکرۆب کوشتنی ئاو بەکار دەبرێ، لەبەر ئەوە لیمۆیەک لە لیترێ ئاو کە یان چەنـد دڵـۆپ ئـاوی لیمـۆ لـە لیوانێک ئاوکە هەتا ئەو ئاوەی دەیخۆیەوە لە میکرۆب پاک بێتەوە.

---

[1] – واریس: رەشوشین هەلگەڕانی رەگی بەلەکە.

٨٢. ئەگەر ئاوی لیمۆ بکەیە سەر گۆشتی تازە یان ماسی لە رووداوگەلێک کە رەنگە رووبدا لەبەر کۆنی یان بۆن گرتن و خراپ بوون پێشگیری دەکا.
٨٣. تێهەڵسوونی ئاو لیمۆی تازە کە بە ئەندازەی ئەویش ئاوی تێکەڵ کرابێ دەبێتە هۆی زوو هاتنی ددانی منداڵەکان.
٨٤. بۆ لە بەین بردنی بالووکە دەبێ تێکوڵی دوو دانە لیمۆی تازە هەشت رۆژ لە سرکەدا، سرکەی بەهێز بخووسێنی، پاشان بەو حەلکراوە هەر رۆژەی دوو جار بالووکەکانی پێ بشۆی.
٨٥. خواردنی ئاوی لیمۆ لەکاتی هێڵنج دان و رشانەوە، دەست بەجێ چاکی دەکاتەوە و ئەو حاڵە لادەبا.
٨٦. دەمکراوی خونچەی لیمۆ (گوڵی لیمۆ) لەگەڵ گەڵای داری لیمۆ هێورکەرە.
٨٧. پزیشکی بەناوبانگ و بلیمەت ئەبوو عەلی سینا، ئاوی لیمۆی بۆ لەرزێک کە لە تاو رابێ بە باشترین دەرمان زانیوە و نەخۆشییەکانی زەردوویی بە ئاوی لیمۆ چارە دەکرد.
٨٨. خواردنەوەی شەربەتی ئاوی لیمۆی داغ بە ئەندازەی سێ لیوان لە رۆژدا دڵە تەپێ هێدی دەکا تاو خلاس دەکا خۆڕاگری لەشت زیاد دەکا.
٨٩. بۆ چارەی میگرین و ژانەسەر دەتوانی لە فینجانێک قاوەی خەست قاشێکی لیمۆ تێخەی پاشان بیخۆیەوە.
٩٠. خواردنەوەی ئاوی لیمۆ یان پڕتەقاڵ بە شووشە و مەمکە بۆ منداڵانی شیرەخۆرە، بێ ئەندازە پێویستە، ئەوان لە گیرۆدە بوون بە گشت جۆرە نەخۆشیگەلی ئوسکوربوتی منداڵان دەپارێزێ.
٩١. ئاوی لیمۆ تایبەتی قەبز کردنی هەیە، بۆیە خوێنڕێژی دەروونی و دەرەوە رادەگرێ، یەکجار زۆر تاقی کراوەتەوە.

٩٢. ئاوی لیمۆ، بەردەکانی گورچیلە حەل دەکا (واتە دەتوێنێتەوە) و بەردی میزەڵدان و گورچیلە و پرۆستات[1] پاک دەکاتەوە.

٩٣. دەمکراو یان بە کاڵی تێکوڵی لیمۆ دژی کرمە و دژی گازی گەدەیە، باکردنی زگ ناهێڵێ.

٩٤. دەمکراو یان بە کاڵی تێکوڵی لیمۆ بۆ جەرگ بە رەوا دیتراوە.

٩٥. چونکە ئاوی لیمۆ خوێن پاک دەکاتەوە بۆ دەرمانی سەودایی بەکەڵکە بۆ چارەی زیپکەی دەم و چاو، کوان و توێخ هەڵدان نەخۆشییەکانی دیکەی پێستی بەکەڵکە.

٩٦. بۆ پێشگیری لە سەرمابوون و ماسینی دەست، ئاوی لیمۆی تازەی لێدە و تێی‌هەڵسوو.

٩٧. شەربەتی ئاوی لیمۆ، توونیەتی نەخۆشیگەل ناهێڵێ، ئەگەر تێکوڵی لیمۆ بەتوندی لە قەند هەڵسوون، عەتری تێکوڵەکە (ئەسانس) ئاوێتەی خۆی دەکا، بەو قەندە شەربەتی ئاوولیمۆی پێ دروست کەن بۆنی زۆر خۆش دەبێ.

تێبینی

١. شێوەی دروست کردنی ئاوی لیمۆ، لیمۆی تازە وادانێن هەوا لێیدا هەتا ئەندازەیەک ئاوداریەکەی و عەترەکەی لە دەست بدا بۆ ئەوەی نەبێتە هۆی تاڵ بوونی ئاو لیمۆکە، پاشان لیمۆکە قاش قاش کەن سەنگەوبەردی نێن، جوان سەرنجی بدەن دەنکی لیمۆکە نەشکێ و پان نەبێتەوە، چونکە ئاولیمۆکە تاڵ دەکا. ئەو جار عەتری تێکوڵی لیمۆکەش تا دەکرێ تێکەڵی ئاو لیمۆ مەکەن چونکە ئەویش ئاو لیمۆکە تاڵ دەکا.

---

[1] – ئەو لووەی تووی پیاوی پێدا دێتە دەرێ.

٢. مەرجی پێویست بۆ هەڵگرتنی ئاوی لیمـۆ. ئـەلف) هیچکـات شووشــەی ئاوی لیمۆ نابێ سـەربەتاڵ بــێ. ب) هەمیشـە سـەری شووشـەکە تونـد ببەستن. ج) ئاوی لیمۆ لە جێی وشک دانـێن. ئەگـەر ئـەو مەرجانـەی سەرەوە لە بەرچاو نەگرن ئاوی لیمۆکەو لێ خراپ دەبێ.

٣. ئاوی لیمۆ بۆ ئەو کەسانەی برینی گەدەیان هەیە خراپە. باشتر وایـە ئـەو کەسانە لە ئاوی لیمۆی شیرن کەڵک وەرگـرن کـە بـۆ گـەدەی برینـدار بەکەڵکە.

تێکەڵییەکانی خۆراکی لیمۆترش

ئەندازەی نزیک بە	کالۆری	پرۆتئین	چەوری	کلسیۆم	ئاسن	ڤـــیتامین B1	ڤـــیتامین B2	ڤـــیتامین C
	کیلۆ	گرەم	گرەم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
دوو دەنکـــــی گەورە	٣٧	./٧	./٦	٤٠	./٦	./٠٤	./١	٣٨

لیمۆی شیرین

لیمۆی شیرین: لیمو شیرین: لیمون الحلو: Lemon

بەیان

لیمۆی شیرین یەکێکە لەو میوە خۆراکییە خۆش و دڵگرانە کە لە باکوور و باشووری ئێران پەروەردە دەکرێ، لیمۆی شیرین لە لیمۆی ترش گەورەترە هێندێ کات بە قەد پرتەقاڵێکی گەورەی لێ دێ.

تایبەتمەندی

١. لیمۆی شیرین میوەیەکە فێنکت دەکاتەوە و شڵەژان و توونیەتی نەخۆشی تاودار لادەبا.
٢. تێکەڵییەکان وەک لیمۆی شیرین، سەرەگێژە ناهێڵێ ئەگەر لەگەڵ کەمێک هەنگوین بیخۆنەوە دڵەڕاوکێ و دوودڵی لادەبا.
٣. لیمۆی شیرین چونکە ڤیتامینەکانی **C** و پتاسیۆمی تێدایە باشترین ڕێکخەری دڵە.
٤. لیمۆی شیرین دەزگای لەش ڕێکوپێک دەکا گشت تەنراوەکانی لەش خۆراک دەدا و بەخێویان دەکا.
٥. لیمۆی شیرین ماسوولکەکان بەهێز دەکا.
٦. لیمۆی شیرین کە لە دەستەی تێکەڵییانە لکانی خوێن کە بە هۆی توندبوونی دەماری خوێنییە (تصلب شرایین) ماسینی دیواری ڕەگ و ڕەش هەڵگەڕانی دەماری خوێن، ئیفلیجی ناتەواو و گەروە خڕە چارە دەکا.

٧. لیمۆی شیرین، ژارەکانی لەش دەتوێنێتەوە و لە بەینیان دەبا.

٨. تێکەڵیەکان بۆ وێنە لیمـۆی شـیرین خـاوەنی ڕەچەڵـەکی پێکهێنـەری خوێنەکە تێکەڵییەکی بەکەڵکە بۆ دڵ و دەمار.

٩. لیمۆی شیرین خـاوەنی ڤـیتامینەکانی **B1**, **B2**, **C**یـە و خوێیـەکانی، کان، کلسیۆم و ئاسنە.

تێکەڵییەکانی خۆراکی لیمۆی شیرین

ئەندازەی نزیک بە	کالۆری	پرۆتئین	چەوری	کلسیۆم	ئاسن	ڤیتامین **B1**	ڤیتامین **B2**	ڤیتامین **C**
	کیلۆ	گرەم	گرەم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
یـــــەک لیمـــۆی ناونجی	٣٩	./٧	./٦	٣٠	./٥	./٠٥	./١	٥٠

مۆز

مۆز: موز: طلح: Banana

بەیان

مۆز میوەیەکی دارییە لە جێگای گەرمێن دەبێ و وەبەردێ، گەڵـاکانی زۆر درێـژ و پانن، درێژایی گەڵاکان دەگاتە دوو گەز، میوەکەی هەوەڵی لە کالان دایە لە وێنەی سنەوبەرە پاشان دەقەڵەشێتەوە هێشوویەک دەردەکەوێ لە هەر هێشوویەک زیاتر لە ١٠٠ دەنکی پێوەیە میوەی مۆز بەتام و خۆش و بە لەززەتە، داری مۆز نزیک بە ٣ گەز بەرز دەبێ، وا باوە مۆز بەکاڵی و نەگـەییوی لێـوەی دەکـەن لـە نێـو کـای دەخەن هەتا زەرد و شیرین بێ، بەڵام لە بازرگانیدا بەهۆی مەوادی کیمیایی وەک ئەتیلین و ئیستیلین رەنگی مۆز زەرد دەکەن، ئەو میوە لە باشووری ئێران بەرهـەم دێ.

ئەو بەشانەی لە داری مۆز لە خۆراک و هەتوان کەڵکیان لێ وەردەگیرێ ئەوانـەن: میوە، تێکوڵی میوەکە

تایبەتمەندی

١. مۆز، تایبەتی خۆراکی زۆرە و لە روانگەی تێکەڵاوییەوە زۆر لە گەنم نزیکە لە مۆز ئاردێک دەگرن کە زۆر باش نییە.
٢. مۆز بۆ منداڵان و کەسانی بە ساڵاچوو و ئەو کەسانەی تازە لـە نەخۆشـی هەستاونەوە زۆر بەکەڵکە.
٣. ئەو قەندەی لە مـۆز دایـە زۆر لـە قەنـدی شـیرین بـۆ سـاغ و سڵـامەتی منداڵان باشترە.
٤. مۆز میوەیەکی گەرمە و خاوەنی ڤیتامینەکانی **B1, B2, C, PP**یە.
٥. مۆز خۆراکێکی تەواوە بۆ منداڵان و بۆ ئـەو کەسـانەی گـیرۆدەی خـراپ هەرس کردنن.

٦. خەستی ڤیتامینەکانی **A, C, E** کە لە مۆز دایە بە باشترین شێوە بۆ ئاوێتەبوونی لەش ئامادە دەبێ.

٧. ئەو مسەی لە مۆز دایە، ٤ بەرامبەری مسی ئاردە، ئاردی سپی و مینیزیۆمی مۆز ٥ بەرامبەری ئاردی گەنمە، پتاسیۆم و مەنگەنیزی مۆز ١٠ بەرامبەری چەوری و ئیدرات و دوو کەربۆنی مۆز نزیک بە ئاردە.

٨. هەروەک میوەکانی دیکە خوێن تراو و خاوێن دەکاتەوە لە ئاکامدا خوێنێکی ساف و خاوێن و ئاسایی بەدیدێنێ.

٩. بۆ دەرمانی ئالبۆمین لە میزدا، ئاردی مۆز زۆر بەکەڵکە.

١٠. مۆز، ئورەی زیادی لە خوێندا چارە دەکا.

١١. مۆز بۆ کەسانێک کە گیرۆدەی نەخۆشی دڵن یان گورچیلەیان ئەستوور بووە یان نەخۆشیگەلی هەڵمسان و باکردنیان هەیە رەوا دیتراوە.

١٢. بۆ دەرمانی زگچوونی توند و ئیسحالی منداڵ ٣٠٠ تا ٥٠٠ گرەم مۆز ورد کەن و لە رەندەی دەن، پاشان لەگەڵ تۆزێک ئاوی برنج تێکەڵی کەن و بیدەن بە نەخۆش.

١٣. مۆز میوەیەکی ناونجییە، بەهێز و قەڵەوت دەکا.

١٤. مۆز ئارەزووی ژن و مێردی دەبزوێنێ.

١٥. خواردنی مۆز لەبەر هێورکردنەوەی کۆخە، و تۆزانەوەی گەروو باشە.

١٦. تێکەڵکراوی گۆشتی مۆز، کە تێکوڵەکەی لێکرابێتەوە بە ئەندازەی ئەویش سرکە و ئاوی لیمۆ بۆ هێدی کردنی خورووی لەش شوێنی باشی هەیە، ئەو تێکەڵکراوە لە جێی خورووەکە هەڵدەسوێ.

١٧. ئەگەر مۆزێک کە تێکوڵەکەی لێ کرابێتەوە و لەگەڵ ئاوی تووی کاڵەک لێکدەن لە دەم وچاو یا لکەی پێستی هەڵسوون رەنگی روخسار جوان دەکا و ئەو لکە و رەشانەی لەسەر پێستن دەرمان دەکا و نایانهێڵێ.

١٨. گەردی سووتێنراوی تێکوڵی مۆز بۆ دەرمانی برینگەل و پێشگیری لە خوێنرێژی باشە دەبێ ئەو گەردە لە برینەکان بپرژێنن.

١٩. مۆزی گەییو لێورێژە لە ڤیتامینەکانی **A, B, C** و قەندە بەقەد ٨٠٪ تانۆن.
٢٠. مۆز لەباری مەوادی خۆراکییەوە تەواوە، لە پلەی هەوەڵەوە بۆ ئەو کەسانەی کە ژانی جمگەیان هەیە رەوا دیتراوە.
٢١. مۆز بۆ کەسانێک کە ژانی گورچیلەیان هەیە رەوا دیتراوە.
٢٢. مۆز چونکە ئەندازەیەکی زۆر ڤیتامین گەلی دەستەی **B, E** تێدایە لەبە هێزکردنی دەمارەکان شوێنی فرەی هەیە.
٢٣. مۆز هێزی لەشی دایک زیاد دەکا و ناهێڵێ منداڵ لەبار بچێ.
٢٤. مۆز خاوەنی ئەنداەیەکی زۆر فۆسفۆڕە، کە لە زیادکردنی بیر و زەینی منداڵان شوێنەوارێکی بەرچاوی هەیە.
٢٥. دوکتۆر لابە، بەرپرسی تاقیگەی زانکۆی پزیشکی پاریس باوەڕی وایە: یەک دانە مۆزی تازە و گەیوو، بە قەد یەک کیلۆ گۆشت بایەخی خۆراکی هەیە.
٢٦. مۆز خاوەنی مەوادی کانە: پتاسیۆم، کلسیۆم، فۆسفۆڕ، ئاسن، مینیزیۆم و فافۆنە.

تێبینی

١. لە خواردنی مۆزی کاڵ و سەوز یا کۆن و رەش هەڵگەڕاوە خۆ بپارێزن.
٢. مۆز بۆ کەسانێک کە ناتوانن مەوادی قەندی بە چاکی هەرس کەن یان گیرۆدەی ماسینی ریخۆڵەن، یان نەخۆشی قەندیان هەیە یان قەڵەون خراپە.
٣. زێدەڕەوی لە خواردنی مۆز دا دەبێتە هۆی پەیدابوونی حەساسیەتی لەش هەروەها هۆی خورووی توند.
٤. ئەگەر مۆز چاک نەجوون لە گەدەدا دەبێتە هەویر وگاز بەدیدێنێ لەبەر ئەوە دەبێ بە تەواوی لەگەڵ ئاوی زار لێکدرێ.

ئەندازەی نزیک بە	کالۆری	پرۆتئین	چەوری	کلسیۆم	ئاسن	ڤیتامین **B1**	ڤیتامین **B2**	ڤیتامین **C**	ڤیتامین **A**
	کیلۆ	گرەم	گرەم	گرەم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	یەکـــــەی نێونەتەوەیی
یـــەک دانـــەی ناونجی	٨٨	١٠	./٢	٨	./٦	./٤	./٠٥	١٠	٤٣٠

نارنج

نارنج: نارنج: **Sour = Orange**

بەیان

نـارنج یـا نارنـگ میوەیەکـە لـە جـۆری تێکەڵـییەکان و وەک پڕتـەقاڵ دەچـێ، مێشکەکەی پڕئاو و ترشە، دارەکەی دیمەنێکی جوانی هەیە خاوەنی گوڵی سـپی و بۆن خۆشە لە گوڵەکانی عەتر و ئارەقی بەهار نارنج دەگرن، داری نارنج لە باکوور و باشووری ئێران پەروەردە دەکرێ ئاوی میوەی نـارنج لـە خـواردنی خۆراکـدا وەک سرکە و ئاوی لیمۆ بەکار دەبرێ گوڵی داری نارنج (بەهار نـارنج) زۆر جـوان و بـۆن خۆشە ئەو بەشانەی کە لە داری نارنج بۆ کەڵک لێ وەرگرتن دەبن و بۆ خـۆراکی و پزیشکی ئەوانەن:

گوڵی داری نارنج، میوەی نارنج، گەڵاداری نارنج، تێکوڵی میوەکەی.

تایبە تمە ندی

١. دەمکراوی گەڵای نارنج، خاوەنی شوێنی تواندنەوەیە و لەرز ناهێڵێ.
٢. بەهار نارنج (گوڵی داری نارنج) دژی لەرزە ونزگەرە دەرمان دەکا.
٣. لە ئاوی تکەی هەڵمی بەهار نارنج، بۆ بـۆن خـۆش کـردنی شـەربەتگەل کەڵکی لێ وەردەگرن.
٤. ئاوی تکەی هەڵمی بەهار نارنج، دەمارەکان بەهێز دەکا.
٥. ئاوی تکەی هەڵمی بەهار نارنج، بێ خەوی دەرمان دەکا.
٦. ئاوی نارنج خاوەنی ڤـیتامینەکانی **C, B, D**یـە تایبـەتی ئـاوی لیمـۆی هەیە.
٧. لە تێکوڵی نارنج مرەبایەک دروست دەکەن دژی کرمە و گازی گەدە لـە بەین دەبا.

٨. ٣٠ گرەم تێکوڵی نارنجی وشککراو لە لیترێک ئاوی کوڵیودا، بۆ کەم ئیشتیایی دەتوانی، بە ماوەی ٥ دەقیقە بیکوڵێنی و ٢٠ دەقیقە لێی گەڕێی دەم بێنێ پاشان روونی کەیەوە و بە هەنگوین یا شەکر شیرینی کەی، پێش هەر ژەمێک فینجانێکی لێ بخۆیەوە.
٩. دەمکراوی ١٠ تا ٤٠ گرەم گوڵی داری نارنج (بەهار نارنج) بۆ قۆڵنجگەلێک کە بناغەکەی لە دەمار دابێ زۆر باشە.
١٠. دەمکراوی تێکوڵی نارنج بەو شێوە کە باسکرا، تاو دەرمان دەکا.
١١. دەمکراوی ٣٠ گرەم تێکوڵی نارنج، لە لیترێک ئاودا، بەو شێوەی کە لە سەرێ باسکرا، بێخەوی دەرمان دەکا، ئەو دەمکراوە پێش خەو بخۆوە.
١٢. دەمکراوی تێکوڵی نارنج، ژانی لاجەسەر (میگرێن) چارە دەکا.
١٣. دەمکراوی تێکوڵی نارنج یان بەهار نارنج بۆ هێور کردنی دڵ و بۆ پێشگیری لە دڵەتەپە شوێنی باشی هەیە.
١٤. دەمکراوی تێکوڵی وشکی نارنج، کۆخە چارە دەکا.
١٥. ئەگەر یەک گەڵای تازە و خاوێنی نارنج لە ئیسکانێک ئاوی کوڵاتوو کەی چەند دەقەیەک سەبر کەی هەتا مەوادە گرنگەکە تێکەڵی ئاوەکە بێ و بە شێوەی چایی بیخۆیەوە، هێور کەرە، دژی لەرزە، هەزمکەری خۆراکە.
١٦. بۆن کردنی عەتری گەڵای داری نارنج کە بە هۆی گوشاری دەست دێتەدەرێ بۆ هێدی کردنی دەمار و لابردنی خەم بەکەڵکە و مرۆڤ خۆشحاڵ دەکا.
١٧. شەربەت یا مرەبای تێکوڵی نارنج گەدە بەهێز دەکا، زەرداو ناهێڵێ و دژی خوێنرێژی دەروونە.
١٨. تێکوڵی نارنج ژاری دووپشک لادەبا، بۆ ئەو مەبەستە دەبێ تێکوڵی تازە و زەردی نارنج لە ئاودا بخوسێنن ماوەیەک سەبر بکەن هەتا مەوادکەی

دەچێتە ناو ئاوەکە پاشان لەگەڵ تۆزێک شەکر بیدەن بە نەخۆش بیخواتەوە.

١٩. لە بەهار نارنج بۆ عەتر و ئۆدکلۆن ساز کردن کەڵک وەردەگرن و ئارەقی بەهار نارنجی لێ دروست دەکەن.

٢٠. بەهار نارنج نزگرە ناهێڵێ و بۆ ئەونەخۆشانەی گیرۆدەی لاوازی دەمارن و ئەوانەی ناڕەحەتی فیکریان هەیە یان رۆحی زۆر بەکەڵکە.

٢١. ئارەقی بەهار نارنج بۆ لابردنی خەم و کەسەر باشە و شادیش دێنێ.

٢٢. ئارقی بەهار نارنج، ئیشتیا دەکاتەوە و ئارەزووی ژن و مێردی دەبزوێنێ.

٢٣. ئارقی بەهار نارنج لاوازی دەمار لادەبا.

٢٤. بەردەوام خواردنی بەهار نارنج لەگەڵ کەرەوز بۆ وەدەرنانی بەردی گورچیلە و میزەڵدان شوێنی باشی هەیە.

٢٥. خواردنی ئارەقی بەهار نارنج لەگەڵ شیری ماین بۆ ئەوەی ژن زوو لە مناڵ بێتەوە بە تەجروبە سەلمێنراوە لەو ماوەیدا رۆژی ١ یان ٢ ئیسکانی ئارەقی بەهار نارنج لەگەڵ شەکر و ئاو لێکدەن و بیخواتەوە.

٢٦. خواردنی گەڵا و گوڵی نارنج هەزمی خۆراک هاسان دەکا لە هەمان کاتدا کرمیش دەکوژێ و ئارەقهێنە خواردنی گەڵای نارنج ٣ تا ٤ گەڵا لە لیوانێک ئاوی کوڵاتوودا کە دەبێ ماوەی ١٥ دەقیقە دەمی کەی رۆژی ٣ هەتا ٤ لیوانی دوای نان خواردن لێ بخۆیەوە.

٢٧. تێکوڵی نارنج بۆ ئەو گەدە و مێعدانەی زوو دەترشێن، باشترین هەتوانە کە شوێنی باشی هەیە خواردنی ئەو جۆرە گەدانە بەهێز دەکا، ئیشتیا دەکاتەوە بۆ ئەو خاڵانەی سەرەوە کە باسمان کرد ئەندازەی خواردنی بەهارنارنج، یەک کەوچکی سوپ خواردنەلە لیوانێک ئاودا ئاوی کوڵاتوو کە دەبێ دە دەقیقە دەم بێنێ و رۆژی ٢ هەتا ٣ فینجانی لێ بخۆنەوە، ئەندازەی گەڵای نارنجەکەش ٣ گەڵا هەتا ٤ گەڵایە، لە لیوانێک ئاوی کوڵاتوودا کە دەبێ ١٥ دەقیقە لە ئاوەکەدا دەم بێنێ رۆژی ٢ تا ٣

فینجانی دوای نان خواردن لێ بخۆیەوە لەبارەی تێکوڵی نارنجیش دەبێ وردی کەی و یەک کەوچک تێکوڵی وشکی نارنج لە لیوانیک ئاو کەی کەمێکی بکوڵێنی ماوەی ٢٠ دەقیقە لێی گەڕێی تا دەم بێنێ رۆژی فینجانێکی پێش نانی لێ بخۆیەوە.

٢٨. بۆ چارەی قەبزی دەتوانی یەک نارنجی تازە لە ئاودا بکوڵێنی ئەو ئاوە تفت و تاڵەی بڕێژی دووبارە نارنجەکە لە ئاوێکدا کە بە قەند و شەکر شیرین کراوە ماوەی ٢٠ دەقیقە بکوڵێنە دوای ساردبوونەوە بەیانان لە خورێنی بیخۆ یان شەوانە ٣ سەعات دوای نان خواردن.

٢٩. ئەگەر رۆژی ئاوی نارنجێکی تازە بگری و بە ئەندازە $\frac{١}{٣}$ ئەویش گوڵاوی تێکەی گشت رۆژێک دەم و چاوی خۆتی پێ بشۆی کونەکانی دەم و چاوت دەگرێ و پێستی روخسارت بەهێز دەکا.

تێبینی

١. ئارەقی بەهار نارنج ئەگەر زیاتر لە ساڵێک لە شووشەدا بمێنێتەوە، تایبەتی خۆی لە دست دەدا.

٢. گوڵی داری نارنج لە وەرزی بەهار دا دەپشکوێ کە گوڵێکی سپی و بۆن خۆشە کە پێی دەڵێن بەهار نارنج، ئارەقێکی لێ دەگرن بە نێوی ئارەقی بەهار نارنج بەنێوبانگە.

نارنگی

نارنگی: نارنگی: Tongerines

بەیان

نارنگی میوەیەکە لەجۆری تێکەڵییەکان، میوەی نارنگی لە نارنج چکۆلـەترە، تـامی خۆش و شیرینە، گەیووەکەی تێکولێکی ناسک و نـەرمی هەیـە و بـە ئاسـانی لـە گوشتی میوەکە دەبێتەوە، باشترین جـۆری نـارنگی لـە لای بـەمی کرمانـە، داری نارنگی بەهۆی چەقاندنی تووەکەی بەدیدێ، لە داری نارنجیش متوربە (پەیوەند)ی دەکەن.

تایبەتمەندی

١. میوەی نـارنگی خـاوەنی ڤـیتامینەکانی **A ,B1 ,C, PP, B2**یـە، جـا لەبەر ئەوە هێندێک لە نیازەکانی لەش بەو ڤیتامینانە دابین دەکا.
٢. هەرچەند خوێی کانی نارنگی، لە هی پرتـەقاڵ کـەمترە هـەر بـەو هۆیـە هێورکەرێکی باشە بۆ لیزگەی دەمارەکانی لەش.
٣. نارنگی، میزهێنە لەو ڕێگایەوە ژارەکانی لەش دەکاتەدەرێ.
٤. نارنگی وەک میوە تێکەڵییەکانی دیکە، سەرەگێژە دەرمان دەکا.
٥. نارنگی چونکە ڤیتامین **C**ی تێدایە، کاری دڵ ڕێکوپێک دەکا.
٦. نارنگی لکانی خوێن کە دەبێتە هۆی توندبوونی ڕەگـی خـوێن، ماسـینی دیوارەی دەماری گەورە و ڕەش هەڵـگەڕانی دەمـاری خـوێن، ئیفلیجـی ناتەواو دووشاخە ئەوانە چارە دەکا.
٧. نارنگی خاوەنی ڕەچەڵەکی سازکەری خوێنە.

ئەندازەی نزیک بە	کالۆری	پرۆتئین	چەوری	کلسیۆم	ئاسن	ڤیتامین B1	ڤیتامین B2	ڤیتامین C	ڤیتامین A
	کیلۆ	گرەم	گرەم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
١ دانەی نارنگی	٤٩	١	./٣	٤٠	./٤	./٠٧	./٠٣	٣١	٤٢٠

نارگیل

گوێزی هیندی، نارگیل: نارگیل: جوزالهند: Nargil

بەیان

نارگیل میوەیەکی گەرمێنییە، دارەکەی وەک داری خورما دەچێ، بەرزییەکەی دەگاتە بیست گەز گەڵاکانی خاوەنی تێکوڵێکی ئەستوور و قاوەییە لە نێو ئەو تێکوڵەدا شلەمەنێکی سپی تێدایە کە خۆراکێکی هێزدەرە پێی دەڵێن شیری نارگیل دوای شکانی تێکوڵە وشکەکەی نارگیل، مێشکەکەی ناوەوەی کە بەشە خۆراکێکییەتی بە رەنگێکی سپی کە پێستێکی ناسکی قاوەیی هەیە، دەردەکەوێ لە مێشکی نارگیل لەژێر زەخت و گەرمادا، مادەیەکی رۆنی سپی لێدەگرن کە پێی دەڵێن کەرەی نارگیل. نارگیل لە باشووری ئێران دەکرێ بەرهەمێکی زۆر بەرز و باش دەدا.

لە زمانی عەرەبیدا پێی دەڵێن نارجیل یان جوز الهندی. درێژی داری نارگیل دەگاتە ٤٠ گەز لە تەواوی رۆژەکانی ساڵدا خاوەنی میوەیە، داری نارگیل دوایی ٧ ساڵ وەبەردێ زیاتر لە سەد ساڵ عومر دەکا. ئەگەر ئاوی نارگیل ٢٤ سەعات وەمێنێ وەک شەراب دەبێتە هەویر، دوای چەند رۆژان دەبێتە سرکە.

ئەو میوە دوای گەینی سێ تێکوڵی هەیە:تێکوڵی هەوەڵی قاوەییە، خاوەنی ریشەیە واباوە ئەو تێکوڵە لە ئاودا دەخوسێنن، دوایە دەیکوتن هەتا ریشەکانی لێ دەکەنەوە ئەو ریشانە تەنافی لێ دروست دەکەن کە لەنگەری کەشتی پێ دەگرن و دەیبەستنەوە، ئەو تەنافە لە ئاوی سوێر دا زۆر خۆڕادەگرێ و نارزێ، بە ساڵیان دەوام دێنێ، تێکوڵی دووەم دارێکی سەختە، گۆزەڵەی قلیانی لێ دروست دەکەن، پێی دەڵێن نارگیلە یان نێرگەلە یاخۆ زجیلەش، تێکوڵی سێیەم بە مێشکەکەیەوە نووساوە و میوەکەی دوای ئەوەی گەیی، خاوەنی شیرەیە بەڵام دوای هێندێک ئەو شیرە خەستە دەبێ رووی مێشکەکە دیوارە توێیەکی چەور و خەست و خوڵ دای دەگرێ. مێشکی میوەی نارگیل سپییە، شیرینە، بەلەززەت و چەورە.

تایبەتمەندی

١. میوەی نارگیل سروشتێکی گەرمی هەیە، کە خواردنی لەگەڵ شەکر بۆ بەهێز کردنی لەش باشە و خوێن بەدیدێنێ.

٢. ئاوی نارگیل نەرمکەرە و شادی هێنە.
٣. نارگیل، مرۆڤی کز، گۆشتن و قەڵەو دەکا.
٤. نارگیل توو زیاد دەکا.
٥. خواردنی نارگیل زار بۆن خۆش دەکا.
٦. خواردنی نارگیل بۆ لابردنی زیپکەی زار، و بەهێز کردنی جەرگ شوێنی باشی هەیە.
٧. خواردنی نارگیل، بێوەسیری چارە دەکا.
٨. خواردنی نارگیل لەگەڵ شەکر، بۆ لابردنی نارەحەتی میزەڵدان و چرکەمیزە، ژانی جمگە، دەرمانی ئیفلیجی ئەندام شوێنی چاکردنەوەی هەیە.
٩. خۆڵەمێشی تێکوڵی رەقی نارگیل بە شێوەی تێهەڵسوون لە پێست شوێنەواری باشی هەیە بۆ روخسار و لابردنی لکە و هێدی کردنی خورووی لەش.
١٠. بۆ بەهێز کردنی تووکەسەر دەتوانی خۆڵەمێشی تێکوڵی نارگیل لەگەڵ خەنە تێکەڵکەی دوای خووسان و تەڕبوون لە سەرتی هەڵسوو.
١١. خواردن وتێهەڵسوونی رۆنی نارگیل لە لەش بۆ بەهێز کردنی ماسوولکەکان و بەهێز کردنی تووکەسەر، و دەرمانی بێوەسیری و هێورکردنی ژانگەل بەکەڵکە.
١٢. شیری نارگیل، دەتوانن بە جێگای شیری دایک بیدەن بە مناڵ.
١٣. خواردنی نارگیل بۆ ئەوانەی تەڕەشوحی لووی سێو مرۆڤیان لە لەشیاندا کەمە زۆر بەکەڵکە.
١٤. نارگیل بۆ ماخولیا، بۆ شێت و بۆ بەهێز کردنی ئارەزووی ژن و مێردی باشە.
١٥. خواردنی مێشکی نارگیل مەوادی ماخولیایی بەڵغەم وەلادەبا، هەر بەو هۆیە بۆ لەمس بوونی ئەندام، بۆ ئیفلیجی، بۆ شێتی، بۆ شتی دیکەی وەک ئەوانە باشە.
١٦. میوەی نارگیل، جەرگ بەهێز دەکا و بۆ برینی گەدە و زیادبوونی میز و لابردنی ساردی میزەڵدان و ژانی میزەڵدان بەکەڵکە.

١٧. مێشکی میوەی نارگیل تێکەڵ لەگەڵ شەکر، خوێنی خاوێن ساز دەکا و بەدیدێنێ.
١٨. رۆنی نارگیل لە سەنعەتی سابوون سازی و شامپۆ سازی دا باشترین رۆنە.
١٩. سرکەی وەدەست هاتووی شیری نارگیل بۆ وەدەرنانی کرمی گەدە و کرمی کوولەکە باشە.
٢٠. ئەگەر لە مەنجەڵێک گۆشت تۆزێکی نارگیل تێکەی، زووتر دەکوڵێ.
٢١. تێهەڵسوونی خۆڵەمێشی تێکوڵی میوەی نارگیل ددان سپی دەکاتەوە.
٢٢. خواردنی نارگیل بۆ بەهێز کردنی زەین و تێگەیشتن باشە.
٢٣. مێشکی نارگیل، باشکێنە و ژانی گورچیلە ومیزەڵدان هێور دەکا.
٢٤. تێهەڵسوونی رۆنی کۆنی نارگیل بۆ هێدی کردنی ژانی پشت، بۆ ژانی ئەژنۆ و بۆ چارەی بێوەسیری باشترین شتە.

تێبینی

١. پاشماوەی جووراوی میوەی نارگیل (تڵتە) درەنگ هەزم دەبێ.
٢. خواردنی نارگیلی خراپ بوو، کەڕوو هێناو، بۆ لەش خراپە دەبێتە هۆی رشانەوە، دژی ژاری ئەوەش پاش شوشتنەوەی گەدە خواردنی میوەی ترشە.
٣. نارگیل بۆ ئەو کەسانەی دەروونی گەرمیان هەیە، خراپە بۆ سڕینەوەی ئەو زیانە ، شەکر و نەبات بخۆن.

ئەندازەی نزیک بە	کالۆری	پرۆتئین	چەوری	کلسیۆم	ئاسن	ڤیتامین B1	ڤیتامین B2	ڤیتامین C
	کیلۆ	گرەم	گرەم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
فینجانێ نارگیلی تازە	٣٥٩	٣	٣٥	٢١	٢	./١٠	./٠١	٢

هوڵوو

Peach هوڵوو: هلو: دراق:

بەیان

هوڵوو میوەیەکە لە جۆری کۆخ، بەڵام گەورەتر و پڕئاوترە و شیرینترە لە کـۆخ، بـە شێوەیەکی ئاسایی گۆشتەکەی لە چەقالە بە هاسانی لێوە دەبـێ و جیـا دەبێتـەوە گۆشـتی ئـەو میـوە وێـدەچێ سـپی یـان زەرد بـێ و دەوری چەقالەکـەی سـوور بێ،هوڵوو خاوەنی پێستێکی ناسکە و چەقالەکەی (ناوکەکـەی) گـەورە و سـەختە. داری هوڵوو قوڵەیە، گەڵای درێژ و نووک تیژن، لە داری کۆخ پەیوەنـدی دەکـەن، یان لە داری بادام، یان هەڵـووچە، یـان قەیسـی، خۆڵووشـی پـێ دەڵـێن، هوڵـوو میوەیەکی هاوینییە کە بەلەززەترین و ئاساییترین و بەکەڵکترین میـوە حیسـاب دەکرێ، ئەو بەشانەی کە بۆ خۆراک و هەتوان کەڵکیان لێ وەردەگرن، ئەوانەن:

گوڵ، گەڵا، تێکوڵ و لـق، میـوەی هوڵـوو، بـە عـەرەبی «دراق» و خۆخیشـی پـێ دەڵـێن، لـە بنەڕەتـدا هوڵـوو هـی ناوچـە گەرمێنـەکانی چینـە، هـەر ئێسـتاش جەنگەڵێکی هەراوی لە جۆرەکانی میوەی رەمەکی هوڵـوو لـە چـین هەیـە. داری هوڵوو میوەی ئابووری خۆی ئاخری ساڵی چوارەم بەدیدێنێ واتـە لـە چـوار سـاڵ وەبەردێ، بە تەواوی عومری ئابووری هوڵوو دە ساڵە، لەوە بەدواوە کەم بەردەگرێ، دەبێ دارەکە ببڕن. لە حاڵی حازر دا لە دنیایـە سـەدان جـۆری جیاجیـای هوڵـوو چەقێندراوە وگرنگتر لە هەمووان لەوەی چـەقێنراوە، ئەوانـەن: ئـەلبرتا ردهیـون و جی، ئیچ. هێل، کە هەر سێکیان لە ئێـرانیش دەچـەقێنرێن، هـەر کـام لەوانـەش خاوەنی چەند جۆری جیاجیان، وەک ئەوە، هێندێکیان زوو دەگـەن و هێنـدێکیان درەنگ. هی تریش، لە ئێراندا نزیکەی ٩٠ جۆر هوڵوو هەیە کە لە هەمووان گرنگتر ئەوانـەی خـوارەوەن: هوڵـووی مەشـەدی، هوڵـووی حـاجی کـازمی، هوڵـووی هەنجیری، شەلیلیش جۆرێ هوڵوویە و بـە قـەد هوڵـووش قەدیمییـە، لـە ئێرانـدا

نزیکەی ٢٠ جۆر شەلیل پەیدا دەبێ لە گشتیان گرنگتر: شـەلیلی زەرد و شـەلیلی سوورن، کە هەر دووکیان هی مەشەدن.

تایبە تمە ندی

١. گوڵەکان و گەڵـاکانی داری هوڵـوو نـەرم کـەرن، میـزهێنن، کرمکـوژن، هێدی کەرن.

٢. تێکوڵی وشکی لقەکانی داری هوڵوو شوێنی حـەتمی هەیـە بـۆ چـارەی تاوویاو.

٣. گوڵی وشکی هوڵوو، قۆڵنجی گورچیلە دەرمان دەکـا، بـۆ ئـەو مەبەسـتە دەبێ ٢ تا ٣ گڕەم گوڵی تازەی هوڵوو یان ٥٠ تا ٦٠ گڕەم گەڵای وشکی داری هوڵوو لە لیترێک ئاوی کوڵیو کەن مـاوەی ١٢ دەقیقـە دەم بێنـێ دوای روون بوونەوە بە هەنگوین یان شەکر شیرینی کەن رۆژی لە نێـوان ژەمەکاندا ٢ تا ٣ فینجانی لێ بخۆنەوە.

٤. دەمکراوی گوڵ یان گەڵای هوڵوو، نەرمکەرێکی باشە کـە قـەبزی چـارە دەکا، بۆ ئەومەبەستە دەبێ ١٥ تا ٣٠ گڕەم گوڵی وشکی هوڵـوو یـان ٥٠ گڕەم هەتا ٦٠ گڕەم گەڵای وشکی داری هوڵوو لە لیترێک ئاوی کوڵیودا ماوەی ١٢ دەقیقە دەم بێنێ دوای روون بوونەوە شیرینی کەن رۆژی لـە بەینی ژەمەکاندا ٢ تا ٣ فینجانی لێ بخۆنەوە.

٥. شەربەتی گوڵی هوڵوو کۆخەی بێ پسانەوە و کۆخەڕەشە هێدی دەکا بـۆ ئەو مەبەستە دەتوانن نیو لیتر ئاوی کوڵیو بەسەر ٥٠ گڕەم گوڵی وشـکی هوڵـوودا کـەن هـەتا دە دەقیقـە دەم بێنـێ دوای روون بوونـەوە، ئـەوو دەمکراوەی سەرەوە بە ئەندازەی ئەویش شەکر و هەنگوینی لەگەڵ کەن، پاشان ئەوندەی بکوڵـێنن هـەتا وەک شـەربەتێکی خەسـتی لێـدێ جـا بیدەن بەو منداڵانەی گیرۆدەی کۆخەڕەشەن، رۆژی ٢ هەتا ٣ کـەوچکی مرەبا خۆری.

٦. گەڵای تازەی داری هوڵوو، هاندانی پێستی چارە دەکا بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ئەندازەیەک لەگەڵای تازەی داری هوڵوو ورد کەن بە شێوەی مەڵحەم لەسەر ئەو زیپکە چڵکیانەی دەم وچاو و لەش یان هەر جۆرە جووڵانێکی دیکەی پێستی دانێی هەتا ماسین و خورووی پێست دەرمان بکا.

٧. دەمکراوی گوڵ یان گەڵای داری هوڵوو تێکچوون و ماسینی چڵکی گورچیلە و (نێفریت) هێدی دەکا، بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ١٥ تا ٣٠ گرەم لە گوڵە وشکەکان یان ٢ تا ٣ گرەم لە گوڵە تازەکان یان ٥٩ تا ٦٠ گرەم گەڵای وشکی داری هوڵوو لە لیترێک ئاوی کوڵیو کەن ماوەی ١٢ دەقە دەمی کەن دوای روون بوونەوە بە هەنگوین یان شەکر شیرینی کەن رۆژێ ٢ تا ٣ فینجانی لە نێوان ژەمەکاندا لێ بخۆنەوە.

٨. دەمکراوی گوڵ و گەڵای دار بە شێوەی تایبەتی کە لە ژمارە ٧دا باسکرا دەتوانێ تێکچوونی گورچیلە و میزەڵدان (بەردی گورچیلە و میزەڵدان) چارە بکا.

٩. شەربەتی گوڵی هوڵوو، کرمکوژێکی زۆر باشە شوێنەواری باشی هەیە.

١٠. ئەگەر ٦٠ گرەم گوڵی هوڵوو لە لیترێک ئاودا دەم کەن، ئەو دەمکراوەی وەدەست هاتووە ئەگەر بیدەن بە زارۆکان، گەدەیان یاری دەکا قەبزی ئەوانە بە تەواوی لادەبا.

١١. بۆ هێور کردنی ژان و ناڕەحەتی بێوەسیری، مێشکی چەقالەی هوڵوو بکوتن وەک مەڵحەم لە جێگای ژانەکەی دانێن یانی رۆنی چەقالەی هوڵوو بگرن و لە جێی ژانەکەی هەڵسوون.

١٢. کوتراوی گەڵای تازەی هوڵوو بۆ ماسیو و ژانی روکاری دەرەوەی لەش و برینی شێرپەنجە بەکەڵکە. بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ئەندازەیەک لە گەڵای تازەی هوڵوو بکوتن لە جێگای برینەکە یان ژانەکەی دانێن.

١٣. خواردنی هوڵووی کاڵ، ئیشتیا دەکاتەوە و نەرمکەرەوەیە.

١٤. هوڵووی کاڵ، بۆنی ناخۆشی زار لە بەین دەبا.

١٥. خواردنی هوڵوو بۆ ئەوانەی گیرۆدەی حەساسیەتن لەشیان خورووی هەیە، زۆر باشە.

١٦. هوڵوو، زەرداو هێنە لەبەر ئەوە دەبێ ١٨٥ گرەم ئاوی هوڵوو دوای روون کردنەوە، بێ خەوش کردن لەگەڵ هێندێک ترنجبین تێکەڵی کەن و بیخۆن.

١٧. ئەگەر گۆشتی هوڵوو لە پێستی دەم و چاو نێن، پێستەکە جوان وناسک دەکا.

١٨. هوڵوو لەگەڵ ئەوەی شیرینە، خواردنەکەی بۆ ئەوانەی نەخۆشی قەندیان هەیە، خراپ نییە.

١٩. هوڵوو خاوەنی ئاسن و برمە[1]، بۆ جەرگ زۆر بە قازانجە و روخسار وەک گوڵ جوان دەکا.

٢٠. هوڵوو بە شێوەیەکی سروشتی، لووەکان بەهێز دەکا. تەڕەشوعی سروشتی ئەوان دەبزوێنێ.

٢١. خواردنی هوڵوو، دەبێتەهۆی رێکوپێک کردن و هاسان پیسی کردن.

٢٢. هوڵوو خاوەنی ڤیتامینەکانی **C, B**یە تێکوڵەکەی خاوەنی کارۆتێنە، یانی بەدیهێنەری ڤیتامین **A**یە.

٢٣. چەقالەی هوڵوو دەکوتن و وەک مەڵحەم لەسەر برینی سووتاوی دادەنێن.

---

[1] – برم: شلەمەنێکی قورسە، رەنگی سوورێکی تاریکە خاوەنی بۆنێکی توندی ناخۆشە لە سروشتدا لەگەڵ فلزات (ئاسن) لە دەریا و گیاشا هەیە، خاسیەتی وەک یۆدکلۆر وایە.

٢٤. ئەگەر گەڵای داری هوڵوو لەگەڵ گەڵای جەعفەری بیانکوتن، لەگەڵ ڕۆنی زەیتوون تێکەڵی کەن، بۆ چارەی گشت برینێک و سووتاوێک بەکاری دێنن.

٢٥. هوڵوو میزهێنە، تراوکەر و خاوێنکەرەوەی خوێنە، لەبەرئەوە بەو کەسانەی نەخۆشی گورچیلە یان باداری (ڕۆماتیزم)یان هەیە، ڕاسپێردراوە.

٢٦. خونچەی داری هوڵوو بە شێوەی دەمکراو تایبەتی هێدی کردنی دەماری هەیە.

٢٧. چونکە خاوەنی تێکەڵکاوی (سیاتیک)ە بەوهۆیە تێکەڵاوی ژاری هەیە دەبێ بە ئەندازەیەکی کەم بەکار ببرێ.

٢٨. شەربەتی گوڵی هوڵوو، خاوەنی تایبەتی دژی کۆخەیە و شوێنی هەناسەکێشان هێدی دەکا، تەڕەشوحی خڵتەی سینگ هاسان دەکا.

٢٩. هوڵوو لە هاویندا وشک دەکەن لە زستاندا لەتکەکەی لە ئاودا دەخوسێنن بە جێگای خۆراکی نەرمکەرەوە بۆ لابردنی قەبزی دەیخۆن.

٣٠. هوڵوو خاوەنی ئاسن و برمە، لەبەر ئەوە بۆ جەرگ زۆر باشە.

٣١. خواردنی هوڵوو هێزی کێشەری تەنراوی لەش زیاد دەکا، لەوبارەوە بۆ ژنانی دووگیان زۆر بەکەڵکە منداڵ بوونیش هاسان دەکا.

٣٢. باشتر وایە هوڵوو بە تێکوڵەوە بخۆن، چونکە ڤیتامینی زۆرە.

٣٣. هوڵوو بۆ ئەو کەسانەی خۆراک دەگنخێنن (لە گەدەیانا خۆراک بۆگەن دەکەن) باشە.

تێکەڵییەکانی خۆراکی هوڵوو

لە هەڵوەشاندن و تێفکرینی کیمیایی ١٠٠ گرەم گوشتی هوڵوو ئەو مادانەی خوارەوە وەدەست هاتوون.

ڤیتامین A	ڤیتامین B1	ڤیتامین B2	ڤیتامین C	مەوادی قەندی	کلسیۆم	فۆسفۆر	ئاسن	سدیۆم	پتاسیۆم	مینیزیۆم	گوگرد	کولۆر	مەنگەنیز	مس	فافۆن	یۆد	مەوادی ئەزۆت
یەکەی نێونەتەوەیی	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	گرەم	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	مک	م ـ گ	گرەم
٨٠	١	٣	١٦	٩ تا ١٠	٣	٢٠	./٤	٣	٢٣٠	١٠	٧	٣	./٦٦	./٥	./٠٢	./٠٠٢	./٩٣

تێکەڵییەکانی خۆراکی گەڵای هوڵوو

پرۆتئین	چەوری	قەند	کلسیۆم	ئاسن	ڤیتامین A	ڤیتامین B1	ڤیتامین B2	ڤیتامین C	ڤیتامین PP
گرەم	گرەم	گرەم	م ـ گ	م ـ گ	یەکەی نێونەتەوەیی	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
٥	١	١٠٩	٨٠	٩/٦	٦٣٣٠	./٠٢	./٣٢	٣٢	٨/٤

هەنار

هەنار: انار: رمان: Pomgranate

بەیان

بەرزی ناونجی داری هەنار ٣/٥ گەزو نیوە، تێکوڵی قەدی دارەکە خوڵەمێشییە، دڕووی هەیە، خاوەنی گەڵای رووبەڕوو (بەرابەر) و ساکار تەواو و نووک تیژ بێ تووک بە لای سووریدا و بریقەدار و قەراغی سەخت و قایم وەکوو چەرم. گوڵی داری هەنار تاک یان شێوە تاج هەڵکەوتووە کە خاوەنی سێ گوڵە، بە رەنگی ئەرغەوانی یا سووری هەناری هێندێ کات سپی، میوەی هەنار وەک تەشی وایە، خاوەنی تێکوڵی قایم و لاسکی باریک لکاو بە تێکوڵەکەیەوە، رووکاری خورمایی سووری لاوەکی و زەردی لیمۆی خۆماڵی، هەناری ترش خاوەنی قەوارەیەکی چکۆلەترە و هەناری شیرین گەورەترە، بۆ چەقاندنی نێوانی دوودار هەنار دەبێ ٥ گەز بێ چونکە رەگی درێژ نییە، قووڵی نیو گەز بێ، باشە دەبێ لە مانگی رەزبەردا بیچەقێنن و پەینی تێکەن، بۆ دروست کردنی باغی هەنار سێ رێگا هەیە:

١ـ چەقاندنی دەنکەکەی هەوەڵی بەهارێ، ئەو شێوە ئاسایی نییە واتە کەمە.

٢ـ پەل ئەوە باشترین رێگایە.

٣ـ بەریشە، ئەوە بەو شێوەیە شووڵێک لە دارەکە دێنێ (شووڵی دوو ساڵە) لە عەرزی دەخەن، خیز و گڵی رووس (گڵەسوورە) وەسەر دەکەن لە رەشەمەدا ساڵی دواتر ئەو تووڵەدارە، لە ئەسڵەکە جیا دەکەنەوە و لە شوێنێک کە خۆیان پێیان خوشە دەینێژن ئەو جۆرە ریشە لە هەمووان زۆرتر وەبەردێ (لە کوردستان بەوە دەڵێن تاکیش) گرنگترین بەڵا (ئافەت) بۆ هەنار سەرمایە. باشترین هەناری ئێران لە باکوور، هەناری ئەشرەفە و لە ناوەندی ئێران هەناری یەزدی و ساوەیە. جۆرەکانی هەناری ئێران ئەوانەن لە هەنارگەلی مزر (ملس)، شاپەسند، رەش، تۆقی، سندانی، قاژوویی، بیدەنک، فنجاق، ئاودان. میوەی هەنار دوو جۆرە: شیرین، ترش، هەر کام تایبەتی و شوێنی خۆیان هەیە.

ئەو بەشانەی کەڵکیان لێوەردەگیرێ، ئەوانەن: میوە، گوڵ، تێکوڵی رەگی هەنار، گەڵاکەی، لاسک و تێکوڵ، هەنار بە عەرەبی پێی دەڵێن «رمان و الفان» لە چەند ئایەتی قورئاندا بەو میوە ئاماژە کراوە، بۆ وێنە لە ئایەتەکانی ۱۹ و ٤۱ لە سوورەتی ئەنعام و ئایەتی ٦۸ لە سوورەی رەحمان: داری هەنار دەتوانی لە هەلومەرجی لەباردا هەتا ۲۰۰ ساڵ عومر بکا.

لە هێکتارێک باخی هەناردا ۳۰ تۆن بەرهەم بەدیدێ، گرنگترین ناوچە بۆ هەنار چەقاندن لە ئێرندا ئەوانەن: ساوە، فارس. یەزد، دامغان، بە تەنێ لە فارس نزیک بە ۳۰ جۆر هەنار هەیە کە لە گشتیان بەناوبانگتر ئەوانەن: ۱ـ ئەتابەکی، ۲ـ هەناری روباب، ۳ـ هەناری بریت، ٤ـ هەناری کەدر، ۵ـ هەناری شیرینی بێدەنک.

تایبه تمه ندی

لێکۆڵەران ئەو تایبەتمەندییانەی خوارەوەیان بۆ هەنار داناوە:

۱. تێکوڵ و رەگی هەنار بۆ لابردنی کرمی کوولەکە بە باش زانراوە، کوڵێنراوی تێکوڵ و رەگی هەنار بۆ لابردنی گشت جۆرە کرمێک دەتوانن بەکاری بێنن و بیخۆن، بەو شێوە کە روژێ سێ جار بیخۆن، هەڵبەت دەبێ لە پێشدا ۲٤ سەعات لە ئاودا تەڕی کەن. رەگەکە تەڕ بێ یان وشک بێ، جیاوازی نییە.

۲. کوڵێنراوی تێکوڵ و گوڵی هەنار بە هۆی ئەوەی تانۆنی تێدایە، قەبزت دەکا لەبەر ئەوە بۆ ئیسحالی خوێنی و خوێنڕێژی توند بەکاری دێنن.

۳. کوڵێنراوی تێکوڵی میوەی هەنار بۆ چاکردنی ماسینی دوو شاخە، گیرانی زمانە چکۆلە، سستی پووک، گیرانی لوولەی شوێنی هەناسە پێداهاتن باشە، (بۆ غەڕغەڕە پێکردن ۳۰ تا ٦۰ گرەم لە لیترێک ئاودایە).

٤. دەنکی وشککراوی هەنار قەبزت دەکا لەبەر ئەوە بۆ زگچوونی توند بەکار دەهێنرێ.

٥. تێکوڵی هەنار زەرد و سەختە و نم دەکێشێ لە چەرمسازی لە کاری دەکەن.
٦. هەنار چونکە پتاسیۆم ومینیزیۆمی تێدایە بۆ شوشتنەوەی خوێن بەکەڵکە چونکە هەڵسووڕانی جەرگ زیاد دەکا لە خاوێن کردنەوەی گیرانی جەرگ شوێنی هەیە، لە لابردنی ژارەکان، ئاسایی راگرتنی شلەمەنی لەش بە تایبەت خوێن نەخشی گرینگ دەگێڕێ.
٧. هەنار دژی سەرمابوونە.
٨. هەنار بۆ هێنانی شادی دەیخۆن.
٩. هەنار ئیشتیا دەکاتەوە، باشتریش وایە پێش خۆراک بیخۆن.
١٠. خواردنی هەنار بۆگەنی زار ناهێڵێ بۆیە ئیمام عەلی دەفەمێ: کلوا الرمان ینقی افواهکم
١١. خواردنی هەنار بۆ چارەی راشیتیسم (نەرمی ئێسکان) کەم خوێنی، لاوازی دەمار شوێنی باشی هەیە و هێز دەدا بە لەش. لەو بارەوە ئیمام سادق فەرموویە: هەنار بدەن بە منالەکانتان چونکە زووتر گەورە دەبن و دەبنە گەنج (اطعموا لبیانکم الرمّان فانه اسرع لِشبابهم)
١٢. خواردنی هەناری شیرین شادی بەدیدێنێ و رەنگی روخسار جوان دەکا.
١٣. خواردنی هەناری شیرین، بۆ چارەی لاوازی و کزی توند زۆر بەکەڵکە.
١٤. خواردنی هەناری شیرین جەرگ بەهێز دەکا و چارەی زەردوویی دەکا و بەکەڵکە.
١٥. خواردنی هەناری شیرین، دەنگ ساف دەکا وکۆخە هێور دەکاتەوە.
١٦. خوادنی هەناری ترش و شیرین (مزر) دەبێتە هۆی هێدی کردنەوەی خورووی لەش.
١٧. هەڵبەت زێدەڕەوی لە خواردنی هەناری ترشدا برینی گەدە بەدیدێنێ.

١٨. خواردنی هەناری ترش برینی زار دەرمان دەکا، بۆ ئەو مەبەستە دەبێ رۆژی چەند جار ئاوی هەناری ترش لە زارتاندا راگرن.

١٩. ئاوی هەناری ترش، برینی نێو لووت، گۆشتی زیادی برینەکان و ژانی گوێ چارە دەکا، بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ئاوی هەناری ترش بکوڵێنن تا خەست دەبێتەوە پاشان تۆزێک هەنگوینی تێکەڵ کەن و ئەوجار برینی لووت گۆشتی زیادی برینەکان، یان لە دەوروبەری گوێچکەی کە ژان دەکا، هەڵسوون.

٢٠. روبی[1] هەنار لە ئاوی هەنار بەهێزتر و باشترە خەم و نارەحەتی وەلادەبا.

٢١. روبی هەنار توونیەتی توند ناهێڵێ لابەری هەڵگیرسانی تاوی کەسانی تاودارە.

٢٢. گوڵی هەنار، زگچوونی ئاسایی دەرمان دەکا بۆ ئەو مەبەستە دەبێ گوڵی هەنار بە شێوەی کوڵێنراو یان دەمکراو دروست کەن و وەک چایی لەگەڵ تۆزێک شەکر رۆژی سێ جار، جاری فینجانێکی لێ بخۆنەوە، تێکوڵ و پێوی هەنار (پیوی هەنار بەو بەشە زەردە دەڵێن کە لە نێوان تێکوڵ و دەنکەکاندایە و بە تێکوڵەکەوە لکاوە) گشت تایبەتێکی گوڵی هەناری هەیە.

٢٣. تێهەڵسوونی کوڵێنراو یان دەمکراوی گوڵی هەنار بۆ هەتوانی برین شوێنی باشی هەیە.

٢٤. کوڵێنراوی تێکوڵی هەنار خوێنرێژی بێوەسیری نەخۆشییەکانی کۆم چارە دەکا بۆ ئەو مەبەستە نەخۆش دەبێ لەنێو تەشتێک کە کوڵێنراوی تێکوڵی هەناری تێدایە، دانیشێ یان دوای وەرگرتنی دەروون کە چووەسەر ئاو خوارەوەی بە کوڵێنراوی تێکوڵی هەنار بشواتەوە.

---

[1] – روب: دۆشاویشی پێدەڵێن

٢٥. لە وشککراوی تێکوڵی ڕەگی یان قەدی داری هەنار بۆ چارەی (مشەخۆر) کرمی ریخۆڵەکان وکرمی کوولەکە کەڵک وەردەگرن. بۆ ئەو مەبەستە دەبێ نەخۆش زیاتر لە ٣/٥ گرەم گەردی تێکوڵی هەنار لەگەڵ یەک لیوان ئاوی گەرم بخۆنەوە لە حاڵێکا کە نەخۆش قەبز بوو، دوای ١ یا ٢ سەعات خواردنی ئەو دەرمانە واباشە رۆنی گەرچەک بخۆا بۆ ئەوە زگی بچوێنێ (ئیسحالی کا).

٢٦. خواردنی دەمکراو یان کوڵێنراوی گەڵای هەنار بە شێوەی خواردنی چایی دژی رشانەوەیە، ئیشتیا دەکاتەوە و گەدە بەهێز دەکا.

٢٧. ژانی لاجەسەر بە خواردنی دەمکراو یان کوڵێنراوی گەڵای داری هەنار دەرمان دەکرێ.

٢٨. خواردنی دەمکراو یان کوڵێنراوی گەڵای هەنار وەک چا، کەم خوێنی، بێهێزی توندی دوای نەخۆشیگەل و ماندوویەتی توند لادەبا.

٢٩. دووکەڵی داری هەنار جرۆجانەوەر لەبەین دەبا.

٣٠. خواردنی هەناری شیرین، ئاوی تووی پیاو زیاد دەکا و منداڵ جوان دەکا.

٣١. هەرکەس لە حاڵی برسیەتیدا (خورێنی) هەنار بخوا، تا چل رۆژ دڵی رووناک دەبێ.

٣٢. هەنار لەگەڵ پیوەکەی بخۆن چونکە گەدە خاوێن دەکاتەوە و زەین زیاد دەکا.

٣٣. هەنار خوێن رەوان دەکا، دڵ بەهێز دەکا ئەگەر پێش خۆراک بیخۆن، ئیشتیا دەکاتەوە.

٣٤. گوڵ و تێکوڵ و رەگی میوەی هەنار، خاوەنی تایبەتی بەهێزکەر و قەبزکەرە.

٣٥. تێکوڵ و ڕەگی هەنارباشترین دەرمانە بۆ لابردنی کرمی کوولەکە بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ١٢٠ گرەم تێکوڵ و ڕەگی هەنار لە لیترێک ئاودا، ماوەی ٢٤ سەعات بخوسێنن پاشان لەسەر ئاوری دانێن ماوەی ١٠ دەقیقە بیکوڵێنن دوایی، ڕۆژی سێ فینجانی لە نێوان یەک سەعات ونیودا بخۆنەوە، هەڵبەت ئەو کوڵێنراوە کەمێک تاڵ و ناخۆشە لە هێندێک کەسدا لە هەوەڵەوە سەرەگێژە و تێکچوون بەدیدێنێ بەڵام حەتمەن کرمی کوولەکە لەناو لەش هەڵدەقەنێ و دەیخاتەدەرێ.

٣٦. هەنار میوەیکی سارد و فێنکە و خوێن ڕەوان دەکا.

٣٧.خواردنی هەنار لە گیرۆدە بوون بە نەخۆشی قەند پێشگیری دەکا.

٣٨.خواردنی هەناردەبێتەهۆی خاوێن کردنەوە و ئاسایی کردنی جەرگ.

٣٩. تێکەڵکراوی ئاوی هەنار و شەکر و نیشاستە وجیوەی چەقالە کێویلەی عەرەبی[1] و ڕۆنی بادام میزگیران دەکەنەوە و بەهێزکەری دەزگای میز و میزەڵدانن، تێکەڵکراوی سەرەوە دەبێ بکوڵێنن و بە شیلە و گەرمی بیخۆن.

٤٠. هەناری ترش و شیرین گەرمی تینی گەدە و هەڵچوونی خوێن دەنیشێنێتەوە.

٤١. هەناری ترش و شیرن شوێنەواری مەستی لادەبا.

٤٢. بۆ چارەی ڕشانەوەی خوێنی دەتوانن هەناری ترش و شیرین بسوتێنن و لەگەڵ هەنگوین تێکەڵی کەن لە زگتانی هەڵسوون.

٤٣. هەناری ترش و شیرین زەردی سیگارپووچەڵ دەکاتەوە و دەبەتلێنێ.

٤٤. بۆ دەرمانی زەرداو، نارەحەتی گەدە، تاوی زەرداو، زەردوویی، خوروو و نارەحەتیگەلی پێستی دەتوانن ئاوی هەناری ترش و شیرین لەگەڵ

---

[1] – جیوەی عەرەبی لە داری ئەرژەن واتە چەقالەکێویلە دەگیرێ.

پیوەکەی و شەکری کاڵ تێک هەڵشێلن و ماجوومێکی لێ دروست بکەن کە ئەندازەی ٥ هەتا ١٠ سیری[1] ئەو بۆ هەتوانی ئەو نەخۆشیانەی سەرەوە زۆر باشە.

٤٥. کلی سووراوەی کوڵێنراو بۆ پێشگیری لە رژانی ئاوی چاو باشە.

٤٦. سوواوەی هەنار ومازوو بۆ لابردن و کرانەوەی خڵتەی وشکی سینگ و لابردنی برینی (چڵکی پەرەسێن) زۆر باشە.

٤٧. بۆ دەرمانی زگچوون وبرینی ریخۆڵە دەتوانن هێندێک جۆ نیوەکوتراوکەن و بەقەد ئەویشی برنج تێکەڵ کەن، بە ئاوی هەنار بکوڵێنن پاش روون بوونەوە بیخۆنەوە.

٤٨. بۆ دەرمانی بێوەسیری و خوێنڕێژی مانگانەی ژنان دەتوانن سووراوەی تێکوڵی وشکی هەنار و مازوو لە تەشتێک کەن نەخوشەکە تێیدا دانیشێ.

٤٩. بۆ چارەی کۆخەی توندی خوێنی دەتوانن هەنار بسووتێنن و لەگەڵ هەنگوین تێکەڵی کەن لە سینگی هەڵسوون ئەو دەرمانە زۆر بەکەڵکە.

٥٠. گوڵی هەنار بۆ دەرمانی خوێنڕێژی پووکەکان و برینی ددان و ماسینی گون (بای قوڕی) زۆر باشە.

٥١. بۆ دەرمانی رشانەوەی توند، گوڵی هەنار لەگەڵ گەڵامێوی کوڵێنراو لەزگی هەڵسوون.

٥٢. کوڵێنراوی خەمیری گوڵی هەنار لەگەڵ تۆزێک ئیستراحەت بۆ دەرمانی کەوش گرتوو و قەڵەشی لاق زۆر باشە.

٥٣. بۆ چارەی کوان و توێخ هەڵدان و زیپکە و پیسی خوێن دەتوانن حەوت دانە گوڵی هەنار کە هێشتا نەپشکووتون و هەر خونچەن بەیانی لە

---

[1] . هەر سیرێک ٧٥ گرەمە و ١٦ مسقاڵ.

خورێنی بیخۆن هەتا یەک ساڵ لە پەرەئەستاندنی ئەو نەخۆشیانەی سەرێ پێشگیری دەکا.

٥٤. شوتنی ددان بەتێکەڵکراو وگوشراوی گوڵی هەنار و ئاوی (بارهەنگ[1]: گیایەکە بۆ دەرمان دەبێ توویەکی وردی هەیە) بۆ دەرمانی برینی سیرەت زۆر باشە.

٥٥. خواردنی ئاوی هەناری شیرین تێکەڵ لەگەڵ شەکر و نیشاستە بۆ دەرمانی ژانی سینگ وکۆخە تەواو شوێنەواری باشی هەیە.

تێبینی

١. هەنار بۆ کەسانێک گیرۆدەی قەبزین، خراپە.
٢. هەنار بۆ کەسانێک کە گیرۆدەی باکردنی گەدەن، زەرەری هەیە.
٣. کەسانێک کە دەروونی تەڕ و ساردیان هەیە دوای خواردنی هەنار، زەنجەفیلی کوڵێنراو لەگەڵ نەبات وئاوی گەرم بخۆن.
٤. خواردنی هەنار بەجێگای دێسێر (میوە و شیرینێکی پێش خۆراک) دەیخۆن باش نییە.
٥. خواردنی زۆری هەنار لە ژەمێکدا، باش نییە خۆراک خراپ دەکا و دەبێتەهۆی نەخۆشی و ناڕەحەتی گەدە.
٦. ئەگەر هەناری ترش زۆر بخۆن گەدەتان بریندار دەکا.

---

[1] – بارهەنگ: گیایەکە یەک ساڵە خاوەنی لاسکی ناسک گەڵاکانی هێلکەیین لاسکی درێژ تووی ورد و لینچق. بۆ پزیشکی دەبێ. بارتنگ و جرغول و چرغول و جرغون و خرگوشک و زمانبرەشی پێدەڵێن. بە عەرەبی لسان الحمل‌ی پێدەڵێن.

هەرمێ

Pear :هەرمێ: گلابى: سفرجل

بەيان

هەرمێ ميوەيەكە رەنگى سەوزە، ئاودارە و كەلەقەندى. بەتام و بۆن خۆشە رووەكى هەرمێ، شينبووى رۆژاواى ئاسيايە و ئورووپاى رۆژهەڵات بە تايبەت لاى بـاكوورى رۆژاواى ئێران و كيوەكانى قەفقاز.

هەرمێ دواى سێو، گرنگترين ميوەى دەنكدارى دنيا و ئێران حيساب دەكـرێ، لـە نژادى هەرمێ نزيكەى ٢٠ جۆرى جياجيايان هەن كە بەشى زۆريـان لـە خـۆراكى ميوەيى بێ بەشن (واتە بايەخى خۆراكييان نييە) تەنيا وەک بناخەيەک بۆ هەرمێى ئاسايى بەكاردێن. دارى هەرمێ لە بەرامبەر سەرمادا لە سێو حەساسترە گوڵەكانى هەرمێ لە بەهار دا لـە سـێو زووتـر دەپشـكوون هـەر بـەو هۆيـە زيـاتر دەكەونـە بەرسەرماى سەرەتاى بەهارى. لە هاويندا، هەرمێ خوڕاگرترە لە سێو بە گەرما.

گوڵ و ميوەى هەرمێ لـە كوتـايى لقـەكانى بـەنووكى چڵـى دووساڵـەوە دەبـێ و بەديدێ جا لەبەر ئەوە لەكاتى هەرسدا هى دارى بەرى دەبێ هەوڵ دەن چڵـەكان بپارێزن ئەندازەى بەرهەم لە باغێكى ئاسايى دەگاتە ٤٥ تۆن لە هێكتارێكدا.

ژمارەى جۆرەكـانى هـەرمێ لـە ئێرانـدا نزيكـەى ١٢٠ جـۆرن گرنگتـرين جـۆرى ناوخۆيى ئەوانەن: شـاميوەى كـەرەج، شـاميوە خوراسـان، شـاميوەى ئيسـفەهان، هەرمێى نەتەنزى كاشان، محەمەدعەلى مەشەد، سێ فەسڵـەى كـەرەج، سـيبرى، هەرمێى پێغەمبەرى.

لە هەرمێكانى خارجيش كەم تا كورتێک دەكرێن لـەوانيش دەتـوانين ئەوانـە نێـو بەرين: ئانژۆ، وينتێر نليس، بارتلێت، دوشس، ژاندارک، باسە، كوڵمار، بوورە، ژيغار و دوينە دووكومێس، بارتلێت كە لە ئورووپـا بـە نێـوى ويليـامز بەناوبانگـە گرنگتـرين هەرمێى دونيا حيساب دەكرێ.

و لە زۆربەی جێیەکانی دونیا زیاتر لە گشتیان دەچەقێنرێ هەرمێ بە عەڕەبی پێی دەڵێن سفرجل یا «عەرموت» بەڵام ئەو بەشانەی کە لە داری هەرمێ بۆ خـۆراک و پزیشکی کەڵکیان لێ وەردەگیرێ ئەوانەن:
میوە، گەڵا، تێکوڵی دارەکە، هەرمێ بەکاڵی، بە کوڵاوی، بە مرەبا، بە کەمپووت، بەو شێوانە دەخورێ.

تایبە تمە ندی

١. هەرمێ میوەیەکی بەرزە، ڕەوانە، پڕئاوە، کە تایبەتی نەرمکەری هەیە.
٢. ئەو قەندەی لە هەرمێ دایـە، لـە جـۆری (لولـووزە) کـە ئـەوە باشـترین قەندەکەهەتا ئەو کەسانەی نەخۆشی قەندیان هەیە، دەتوانن بیخۆن.
٣. هەرمێ میوەیێکە بە هاسانی هەرس دەبێ و ئاوێتەی لەش دەبێ.
٤. ئەو گەردیلە وردانەی لە هـەرمێ دان، دەبنـە هـۆی خـاوێن کردنـەوەی ریخۆڵەکان.
٥. تێکوڵـی هـەرمێ ئـەوەی تـاو لێـی دەدا، لـە روانگـەی ڤـیتامینەکان و دیاستازەوە لە گۆشتەکەی دەوڵەمەنترە، لەبـەر ئـەوە نابـێ تێکوڵـەکەی لێوەکەن.
٦. گەڵای هەرمێ تایبەتی میزهێنی هەیە.
٧. خواردنی هـەرمێ هـۆی سـڕین و رووناک کردنـەوەی دڵـە و ژانـەکانی دەروون دادەمرکێنێ.
٨. هەرمێ گەدە پاک دەکاتەوە و بەهێزی دەکا.
٩. هەرمێ ئەو تایبەتمەندییانەی هەیە کە بەهێ هەیەتی.
١٠. هەرمێ ئەگەر بە تێری بیخۆی لە برسێتی قازانجی زیاترە، ئەو کەسـەی دڵی گیراوە و خەمناکە دەبێ هەرمێ بخوا دوای نان خواردن.
١١. هەرکەس هەرمێ بخوا جوان دەبێ، دڵیشی ئارام وهێدی دەکا.

١٢. هەرکەس بەیانی لە خورێنی هـەرمێ بخـوا تووەکـەی خـاوێن دەبـێ و منداڵی جوان.
١٣. هەر کەس گیرۆدەی فشاری خوێنە (پلەی خوێنی لەسەرێیە) ئەگەر بـە شێوەیەکی ڕێکوپێک هەرمێ بخوا (ماوەیـەک) خـوێنی خـاوێن و ڕەوان دەبێ وبە ئاکامێکی بەبایەخ دەگا.
١٤. ئاوی هەرمێ ئیسحال کەرێکی باشە.
١٥. هەرمێ خـاوەنی ئەندازەیـەکی زۆر مەنگـەنیزە و دیاسـتازەکانی مـرۆڤ بەهێز دەکا.
١٦. هەرمێ بۆ لووەکانی ناوەوە زۆر بەکەڵکە و دەمار هێور دەکا.
١٧. هەرمێ بـۆ چـارەی نەخوشـیگەلی سـینگ میوەیـەکی زۆر بـەرزە، ئـەو تایبەتمەندییە هی تانۆنەکەیەتی هـەرمێ کـە تۆزێـک تفتـە بـۆ سـینگ بەکەڵکترە.
١٨. هەرمێ چونکە ئەرسێنیکی تێدایە، لەرز چاک و دەرمان دەکا.
١٩. ئەو مادانەی لە هەرمێ دان بۆ ئەو نەخۆشیانەی مرۆڤ بـێهێـز دەکـەن وەک: سیل، کەمخوێنێ، لاوازی توند بەکەڵکە.
٢٠. ئاوی هەرمێی گەییو بۆ منداڵی شیرەخۆرە زۆر بەکەڵکە.
٢١. خواردنی هەرمێ توونیەتی ناهێڵێ.
٢٢. هــەرمێ چونکــە میزهێنــە و نەرمکــەرە، لــەڕێگای میــز و پیســاییەوە ئەندازەیەک لە ژاری لەش دەکاتەدەرێ.
٢٣. هەرمێ تەڕی و شادی و هێورییەکی تایبەت دەداتە مرۆڤ.
٢٤. بۆ دەرمانی زیادی گوشاری خوێن دەبێ چەنـد ڕۆژ بـە دوای یەکـدا بـە جێگای سێ ژەمەکەی خۆراک تەنیا هەرمێ بخوا هەتا گوشاری خوێنەکە ئاسایی بێتەوە.
٢٥. هەرمێ بۆ ئەو کەسانەی گـیرۆدەی نەخۆشـی قەنـدن میوەیـەکی باشـە چونکە بەشی زۆری هەرمێ لە جۆری سـلولزە و سـۆربیتۆل، ڕەنـگ بـێ

هەرلە بەر ئەوە بووبێ کە حەکیمی بەڕێز ئەبووعەلی سینا، هەرمێ یان کەمپووتەکەی بۆ زۆربەی نەخۆشەکانی ڕەوا زانیوە، و بە شای میوەکانی ناو بردووە.

٢٦. کوڵێنراوی گەڵای داری هەرمێ، ماسینی میزەڵدان، میکرۆبەکانی ناومیز، بەردی ناو میزۆک، چرکەمیزە، سووتانەوەی میزۆک، نەخۆشیگەلی دەزگای هەناسەکێشان بۆ گشت ئەمانە بەکەڵکە. بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ١٠٠ گرەم گەڵای گەنجی داری هەرمێ لە لیترێک ئاودابە ماوەی ٢٠ دەقیقە دەم کەن بەیانی و نیوەڕۆ و شەو هەر جارەی ١ یان ٢ ئیسکانی لێ بخۆنەوە.

٢٧. خواردنی کوڵێنراوی گەڵای داری هەرمێ میز زیاد دەکا، ڕەنگی میزەکە روون دەکا، بۆنی ناخۆشی میز ناهێڵێ.

٢٨. بۆ چارەی قەبزی دەتوانن بەیانی لە خورێنی کەمپووت یا مرەبای هەرمێ چەند ڕۆژ بخۆن و سێ ڕۆژ ئەو پارێزە رابگرن.

٢٩. بۆ دەرمانی ئیسحالی دەتوانن ١١٠ گرەم گەڵای وشککراوی داری هەرمێ لە لیترێک ئاوی کوڵیو کەن و ماوەی ٢٠ دەقیقە لێی گەڕێن دەم بێنێ دوای روون بوونەوە هەرمێیەک کە تێکوڵەکەی هەر پێوە بێ قاش قاشی چکۆلەی بکەن و لە دەمکراوەکەی کەن هەتا بۆن خۆشی کا و ڕۆژی یەک فینجانی لێ بخۆنەوە.

٣٠. پارێزی هەرمێ یان خواردنی ٢٠٠ گرەم هەرمێ لە هەر ڕۆژێک دا، ئەو گەدانەی لاوازن بەهێزیان دەکا، دەمکراوی گەڵای داری هەرمێ بەو شێوەی کە باسکرا ئەو تایبەتمەندییەی هەیە.

٣١. دەمکراوی گەڵای داری هەرمێ، دەرمانێکی شیفادەرە بۆ بێخەوی جۆری سازکردنی دەمکراوی گەڵای هەرمێ لە سەرەوە کە باسمان کرد، کاتی خەو یەک فینجانی لێ بخۆنەوە هەتا خەوێکی قووڵ و هێدیت لێ بکەوێ.

٣٢. دەمکراوی گەڵای داری هەرمێ بەو شێوەی باسکرا، ژانی لاجەسەر هێدی دەکا و کاتێک ژانەکە دەستی پێکرد یەک فینجانی لێ بخۆنەوە هەتا ژانەسەری ئێوە هێدی دەکا.
٣٣. دەمکراوی گەڵای داری هەرمێ بەو جۆرەی باسکرا بۆ هێور کردنەوەی دەمار شوێنەواری باشی هەیە کە دەبێ رۆژی فینجانێکی لێ بخۆنەوە.
٣٤. دەمکراوی گەڵای هەرمێ میزهێنەرە و کاری گورچیلە رێکوپێک دەکا، ژانی میزەڵدان لەگەڵ میزگیران دەرمان دەکا، لەپێش دا باسمان کرد چۆن ساز دەکرێ.
٣٥. لەبارەی بەردی گورچیلە ومیزەڵدانەوە، دەبێ ١٠٠ گرەم گەڵای داری هەرمێ و تێکوڵی سێوی وشککراو بە قەد یەک تێکەڵ کەن و دەمی کەن و بیخۆنەوە هەتا ئاکامێکی باش و بەکەڵکی هەبێ.
٣٦. بۆ دەرمانی ماسینی میزەڵدان دەتوانن ١٠٠ گرەم گەڵای تازە و گەنجی داری هەرمێ بە ماوەی ٢٠ دەقیقە لە ئاوی کوڵاتوودا دەم کەن و بیخۆنەوە.
٣٧. تانۆن و خوێی پتاسیۆم کە لە هەرمێ دایە، ئەسید ئۆریک هەر ئەندازە بێ دەتوێنێتەوە بەو هۆیە کەسانێک کە گیرۆدەی رۆماتیزم یان جمگەن، هەرمێ بۆ ئەوانە بێ ئەندازە باش و بەکەڵکە.
٣٨. دەمکراوی گەڵای تازەی داری هەرمێ بە ئەندازەی ١٠ گرەم لە لیترێک ئاودا کە بە ئەندازەیەکی کەم گەردی وشککراوی تێکوڵی سێوی تێکرابێ.چونکە ئەو دەم کراوە بۆ دەرمانی ژانگەلی قۆڵنج و توندبوونی دەماری خوێن بەکەڵکە و شوێنەواری باشی هەیە.
٣٩. خواردنی هەرمێ تەڕەشۆح و تفی زار زیاد دەکا، لە ئاکامدا دەبێتەهۆی کارهاسانی دەزگای هەرس.
٤٠. هەرمێ لێوڕێژە لە ڤیتامینەکانی **C, B, A**ی خاوەنی خوێی کان و ئاسن، کلسیۆم و فۆسفۆڕ و مینیزیۆم و پتاسیۆم و مەنگەنیزە.

٤١. یەک کەوچکی قاوەخۆری تێکوڵی هەرمێی وشک کراو لە یەک فینجان ئاوی کوڵیودا دەم کەن و بیخۆن هەتا خۆراکەکەتان حەل و هەزم کا.

تێبینی

١. ئەو کەسانەی ریخۆڵەی لاوازیان هەیە، لە خواردنی هەرمێ بە تێکوڵەوە خۆ بپارێزن چونکە تێکوڵی هەرمێ لە ریخۆڵەدا جووڵانەوە و هاندان بەدیدێنێ کە دەبێتەهۆی زەحمەت.

٢. هەرمێ دەبێ بە تەواوی گەیبێ چونکە هەرمێی کاڵ مەوادی هاندەری تێدایە و ئەو هەرمێ یانەش گە زۆر گەیون، بەشێک لە تایبەتمەندی خۆراکی خویان لە دەست دەدەن.

٣. هەزمی هەرمێی کوڵاتوو بە شێوەی کەمپووت، هاسان و بە تاڵووکەیە، باشتر وایە ئەوانەی گەدەیان لاوازە نەیخۆن.

ئەندازەی نزیک بە	کالۆری	پرۆتئین	چەوری	کلسیۆم	ئاسن	ڤیتامین A	ڤیتامین B1	ڤیتامین B2	ڤیتامین C
	کیلۆ	گرەم	گرەم	م ـ گ	م ـ گ	یەکەی نیونەتەویی	م ـ گ	م ـ گ	م ـ گ
١ دەنکی ناونجی	٦٣	١	./٢	١٣	./٣	٢٠	./٠٢	./٠٤	٥

هەڵووچە

هەڵووچە: آلو: إجاص: plum

بەیان

هەڵـــووچە میوەیـــەکی بـــەتام و لەززەتـــە کـــە وێنـــە و رەنـــگ و ئەنـــدازەی جۆراوجۆری هەیە لە ئێران دەڕوێ و لە ئێراندا نزیکـەی ١٥ جـۆر هەڵـووچە دەچەقێنرێ کە گرینگترینی ناوخۆیی ئەوان، ئەوانەن:

١. هەڵـــووچەی زەرد، ٢. هەڵـــووچەی رەش، ٣. هەڵـــووچەی بوخـــارا، ٤. هەڵووچە رەشـــەی کـــەرەج، ٥. هەڵـــووچە زەردەی ئـــەراک، ٦. هەڵـــووچەی بنەوەشی کەرەج، ٧. هەڵووچەی کوردستان

ئەو بەشانەی لە داری هەڵووچە کەڵکیان لێوەردەگیرێ ئەوانەن:

١.گەڵا، ٢. میوە، ٣. چەقالە. ناوی هەڵووچە بە عەرەبی ئیجاسە

هەڵووچەی نەگەییو بە نێوی هەڵووچەی کاڵ بە ناوبانگە و ترشە بە شێوەی کاڵ و کوڵیو کەڵکی لێوەردەگرن.

تایبەتمەندی هەڵووچە

١. هەڵووچە رەشە نەرمکەرە هۆی زگچوونی زەرداوە.
٢. هەڵووچەڕەشە تینی دەروون هێور دەکا حاڵەتی هێڵنج هێدی دەکا، لەو بارەوە ئەو کەسانەی کە حاڵەتی سەرەگێژە، یان هێڵنجیان هەیـە، رۆژی چەند هەڵووچە بە شێوەی مژین بخۆن.
٣. هەڵووچە دژی تاوی زەرداوە دژی سەرێشـەی زەرداوە بـە ئیسـتلاح بـۆ دەروونی گەرمە.
٤. هەڵووچەڕەشـە بـۆ ئەوانـە گـیرۆدەی خـروون، وەک خـورووی پشـت و بنهەنگڵ و مل و شان بە کورتی بۆ گشت خوروویەکی لەش بەکەڵکە.
٥. هەڵووچە بە کوڵاوی لەگەڵ شەکر باشترین شتە بۆ زگچوون.

٦. هەڵووچە میوەیەکە بەهێزت دەکا و ڕێکخەری دەزگای هەرسە (هەزم) و حاڵەتێکی ساردی هەیە.

٧. خواردنی هەڵـووچەی تـازە کوڵـێنراو یـان کـەمپووت بـۆ دەرمـانی ئـەو نەخۆشانەی گیرۆدەی بادارین و ژانی گەی لەشن (جمگـە) و تونـدبوونی (ڕەگی) یا دەماری خوێن باشە، خواردنی هەڵووچە بە کوڵاوی بۆ ئەوانەی بێهێزن و پیرن باشترە چونکە بە کاڵی درەنگ هەزم دەبێ.

٨. ئاسایی‌ترین و بێمەترسی‌ترین ڕێگـەچارە بـۆ دەرمـانی وشـکی دەروون (قەبزی) و بێوەسیری کەڵـک وەرگرتنـە لـە هەڵـووچەکان، هەڵـووچەی وشک کە بە کوڵاوی یان بە خاوکراوەیی بیخۆن.

٩. دەنکی هەڵووچە چونکە ماکێکی ژار بە ناوی ئەسید سـیاندریکی تێدایـە ناخوری بەڵام ئەتوانن بە جێی ناوکی بادامی تاڵ[1] کەڵکی لێوەرگرن.

١٠. هەڵووچەی بوخارا زەرداو لادەبا و خوێن ڕوون دەکاتەوە.

١١. هەڵووچەی بوخارا خوروو ناهێڵێ.

---

[1] – ئەو تایەتمەندییانەی خوارەوە بۆ بادامی تاڵ و ڕۆنەکەی باسکراوە.

ئەلف ـ بۆنی ناخۆشی لاق و بنهەنگڵ ناهێڵێ

ب ـ خوروی بیرۆ هێدی دەکا بۆ ئەو دووانە دەبێ مەغز و مێشکی بادامی تاڵ بکوتن لەگەڵ تۆزێک ئاو تێکەڵی کەن وەک خەمیری لێبکەن ئەو خەمیرە لە لاق و بنهەنگڵتان هەڵسوون، پاشان بیشۆنەوە.

ج ـ قۆڵنجی گورچیلە و جەرگ هێدی دەکا بۆ ئەو مەبەستە دەبێ خەمیری بادام لە پەڕۆیەکی خاوێن هەڵسوون و لەجێی ژانەکەی دانێن.

ح ـ ژانی لاجەسەر (میگرین) ژانەکانی باداری هێدی دەکا وەک سەربێی لێبکەن

د ـ لکەی دەم و چاو، گنج و لۆنجی دەم و چاو، قەڵەشیوی پێست لادەبا.

ر ـ خوروی جێگەی عەیبی ژنان هێدی دەکا بۆ ئەو مەبەستە دەبێ هێندێک ڕۆنی بادامی تاڵ لە هێندێک ئاوی شیلەوگەرم هێواش لێکیدەن هەتا چاک ئاوێتە دەبێ جا ئەو تواوەیەی تێهەڵسوون.

ز ـ ڕۆنی بادامی تاڵ لەگەڵ سرکە بۆ دەرمانی برینی سەر وەک کەچەڵی باشە.

س ـ تێهەڵسوونی ڕۆنی بادامی تاڵ لێو و کۆم (قوون) چاگ دەکاتەوە.

١٢. هەڵووچەی بوخارا ژانەسەر لادەبا بۆ ئەو مەبەستە ئاوەکەی لەگەڵ گوڵی وەنەوشە تێکەڵ دەکەن و لە نێو چاوانی هەڵدەسوون[١].

١٣. هەڵووچە بۆ دەرمانی کەمخوێنی و بێهێزی ماندوویی لەش بە کەڵکە.

١٤.هەڵووچە پڕە لە ڤیتامین وەک ڤیتامین A، B، C هیدرات[٢] ماکی نیشاستەی و ئاسن و کلسیۆم، فوسفۆڕ، مینیزیۆم، پتاسیۆم، سیدیۆم و مەنگەنیز[٣]

١٥. گەڵای وشکی داری هەڵووچە میزهێنە، نەرمت دەکاتەوە تاوتوێ ناهێڵێ[٤]

١٦. هەڵووچەی تازە میوە دەرمانییەکی چاکە بۆ هەموو ئەندامی لەش باشە، پارێزەری مێشک، ئارامکەرەوەی بەشی سەرچاوەی دەمارخراپی هەرس چارەدەکا.[٥]

١٧. هەڵووچەی وشک میوەیەکە پڕە لە ڤیتامین، A و ئاسن. خواردنێکە هێزدەرە کە دەبێ وەرزشکاران بە تایبەت بیخۆن وەک بنێشت بیجوون و بیمژن.

١٨. کەمپووتی هەڵووچەی وشک دەرمانێکی زۆر باشە بۆ لابردنی قەبزی یا وشکی دەروون.

١٩. گەڵا و مێشکی هەڵووچە کرمکوژە[٦]

٢٠. لە میوەی هەڵووچە بۆ دەرمانی زگچوونی خوێنی و ئاسایی دەکرێ بەو جۆرەی خوەرەوە کەڵک وەرگرن ٢٥ گرەم هەڵووچە لە لیترێک ئاودا بە ماوەی ١٠ دەقیقە بکوڵێنن و هەموو رۆژێ ٢ ئیسکانی[١] لێبخۆنەوە.

---

[1] ـ اسرار تندرستی/ ١٨٢

[2] – هیدرات تێکەڵبوونی ئاو لەگەڵ جسمێکی دیکە

[3] ـ میوەکان ، سەوزییەکانی شەفابەخش/ نووسینی لیئۆس کارلید ـ ئەریک نێرن دوکتۆر هاسۆ

[4] ـ هەمان سەرچاوە

[5] ـ ئەسراری خۆراکەکان/ ٢١٣

[6] ـ هەمان سەرچاوە/١٨٩

٢١ـ هەموو هەڵووچە تازەکان بە هۆی ئەوەی کە خاوەنی ئەسیدەکانی ئالین[٢] هێز زیاد دەکەن.

٢٢. هەڵووچەی تازە کاری گورچیلە ئاسان دەکا.

٢٣. هەڵووچەی تازە بۆ ئەو کەسانەی کەمخوێنن زۆر بەکەڵکە.

٢٤. هەڵووچەی تازە دەرمانی ئەوانەیە خۆراکیان بۆ هەرس (هەزم) نابێ.

٢٥. هەڵووچە ڤیتامینی زۆرە خاوەنی خوێی قەندی زۆرە تەنیا میوەیەکە شوێنەواری ئەسیدکردنی هەیە.

٢٦. باشترین هەڵووچە، هەڵووچەی ڕەشە و هەڵووچەی بەرقانییە کە خاوەنی ڤیتامینی زۆری **B** و قەندن.

٢٧. هەڵووچەی وشک بەچاکی زەرداو ناهێڵێ.

٢٨. هەڵووچەی وشک بۆ ئەوانەی گیرۆدەن، خۆراکیان باش بۆ هەزم نابێ زۆر بەکەڵکە.

٢٩. هەڵووچەی وشک خوێنڕێژی وشک دەکا.

٣٠. هەڵووچەکە وشک کرا و قەند و ڤیتامین **B**ی تێدا زیاد دەبێ بەڵام ڤیتامینی **C** و **A** تێدا کەمدەبێ.

٣١. گیراوە و شەربەتی هەڵووچە تووشی زگچوونت دەکا و زیانت پێناگەیێنێ، هێدیکەرەوەی سینگە بۆ ئەو مەبەستە دەبێ ٤٠٠ گرەم هەڵووچە لەگەڵ چوار بەرامبەری خۆی ئاو و هێندێک شەکر لێکدەی، ماوەیەک لێیدەگەڕێی تا بسرەوێتەوە کە نیازت بوو بیخۆوە.

٣٢. بۆ نەهێشتنی وشکی زگ و دەرمانی رشانەوە یان هێڵنج کە بە هۆی گەرمی دەروونە دەتوانن هێندێک هەڵووچەی کوڵاو وەک مەڵحەم لەسەر زگیان دانێن.

---

[1] ـ گوڵەکان و گیا شەفابەخشەکان/١٠٤

[2] ـ ئالی: نیسبەتی بە ئامرازە لە هەر بەشێک خاوەنی چەند ئامرازێکی زۆر بێ دابەشدەکرێ بە سەر زۆراندا

٣٣. گەڵا و لاسکی هەڵووچە بیکوڵێنە بۆ دەرمانی ئاوسانی قورگ و هەڵامەتی مێشکی و ئەستووربوونی لەوزەکان و بەهێزکردنی پووکەکان بەکەڵکە.
٣٤. ئاوی هەڵووچە کرمەکانی مێعدە لادەبا.
٣٥. هەڵووچە چاوی پێبڕێژی باشە چاو بەهێز دەکا.
٣٦. ئەو مەڵحەمەی لە تێکەڵکراوی هەڵووچە و سرکە دروست دەبێ بۆ دەرمانی زیپکە بەکەڵکە، بە تایبەت زیپکەی لەشی منداڵ کە ئاودارە بەسوودە.
٣٧. تایەتمەندی هەڵووچە وەک قۆخ وایە.
٣٨. هەڵووچە بۆ ئەوانەی دەروونی سارديان هەيە و ئەوانەی زگیان بادەکا، خراپە.
٣٩. ئەو منداڵانەی زاریان بۆقژە[1]ی گرتووە دەبێ دەنکێک هەڵووچەی خووسێندراو لە تۆزێ قوماشی خاوێن بپێچنەوە (پارچەی تەنک) لەنێو زار و دەوروبەری زاری هەڵسوون.
٤٠. لەتکە[2]ی هەڵوچە باشترین دژی ژارە.
٤١. لەتکەی هەڵووچە دەزگای هەرسی خواردن لە لەشدا ڕێکوپێک دەکا.

[1] ـ بۆقژە: زیپکەی وردی سپی کە بەهۆی شیری خەستی نووکی مەمکی دایک بەدیدێ کە منداڵ ناڕەحەت دەکا: تۆحفەی حەکیمباشی

[2] – لەتکە واتە هەڵووچەی وشکەوەکراو

تێکەڵاوییەکانی هەڵووچە جگە لە ئاو داگری ئەو تێکەڵاوییانەی خوارەوەیە

یەک هەڵووچە بە ئەستووری ٤,٥ سانتیمیتر	یەکەی پێوان
ڕێژەی هێز	٣٠ کیلۆ
پرۆتئین	کەم
چەوری	کەم
قەند	٧ گرەم
کلسیۆم	١٠ میلیگرەم
ئاسن	٠,٣ میلیگرەم
ڤیتامین **A**	٢٠٠
ڤیتامین **B1**	٠,٠٤ میلیگرەم
ڤیتامین **B2**	٠,٠٢ میلیگرەم
ڤیتامین **PP**	٠,٣ میلیگرەم
ڤیتامین **C**	٣ میلیگرەم

هەنجیر

هەنجیر: انجیر: تین: **Fig**

بەیان

هەنجیر میوەیەکە شیرین و گۆشتن، کە نێوەکەی پڕە لە دەنکی زۆر ورد دوای گەیشتن ڕەنگی زەرد دەبێ، داری هەنجیر لە زۆربەی شوێنەکانی دنیا وئێران دەبێ و دەڕوێ ساڵی سێ جار (بەهار، هاوین، پاییز) بەردێنێ، بە عەڕەبی پێی دەڵێن «تین» میوەی هەنجیر زیاتر بە ڕەنگەکانی زەرد و سوور دەبینرێ. گرنگی ئەو میوە بە ئەندازەییەکە کە لە قورئانی کەریمدا ناوی هاتووە و سوێندی پێ خوراوە ، «سوێند بە هەنجیر و زەیتوون» کە ئێمە مرۆڤمان بە جوانترین شێوە دروست کردووە» و زانستی پزیشکی و ئەزموونی زانیاران، تا ئەندازەیەک بایەخی ئەو میوەیە دەسەلمێنێ کە لە هەنجیر هیچ زەرەرێک نەبینراوە ئاوایان هەنجیر نێو بردووە داری هەنجیر لە هەلومەرجی لەباردا هەتا ١٠٠ ساڵ عومر دەکا هەتا ١٥ گەزیش بەرز دەبێ. هەنجیر بە شێوەیەکی ئاسایی بە پەل دەبێ، بەڵام دەتوانن بە دەنکیش و بە متوربەش (پەیوەندیش) بیکەن و زیادی کەن لە هێکتارێک باخی هەنجیر چاوەڕوان دەکرێ ١٤ تا ١٠ تۆن بەرهەمی تازە و تەڕی لێ هەڵگری یان ٤ هەتا ٥ تۆن بەرهەمی وشکی لێ هەڵگری.

لە ئێراندا، هەنجیر تەقریبەن لە گشت شوێنێک دەگرێ لە: ساوە، فارس و دیزفول لەو رووەوە گرنگیەکی زیاتریان هەیە. بە تەنیا لە پارێزگای فارس نزیک بە ١٧ جۆر هەنجیر هەیە، کە لە هەمووان باشتر دەتوانی ناوی ئەوانە بەری هەنجیری سەوزە (کە بە شێوەی وشک دەیخۆن) هەنجیری رەش (کە بە شێوەی تازە و تەڕ دەیخۆن).

تایبەتمەندی

١. هەنجیر میزهێنە ئەو کەسانەی کە نیازیان بە میز کردنە دەبێ هەنجیر بخۆن.
٢. هەنجیر سینگ نەرم دەکا.
٣. گەڵاکانی داری هەنجیر هەوڕ و هۆڵی[1] چێشتخانە بە تەواوی خاوێن دەکاتەوە.
٤. کوڵێنراوی ٤٠ تا ١٢٠ گڕەم هەنجیر لە لیترێک ئاودا بۆ چارەی ئەستوور بوونی سیپەلاک کە کۆن و جێگرتوو بێ (برۆنشیت) و هەڵامەت، دەنگ گیران بەکەڵکە.
٥. مرەبا یان کەمپووتی هەنجیر بۆ دەرمانی قەبزی شوێنەواری هەیە لەبەر ئەوە دەتوانن ٣ هەتا ٤ هەنجیری تازە قاش قاش کەن لە نیو لیتر ئاودا بیکوڵێنن هەتا بە تەواوی دەکوڵێ ئەوجار لەگەڵ ١٢ دەنک مێوژ بەیانی لە خورێنی بیخۆن.
٦. کوڵێنراوی ٢٥ هەتا ٣٠ گڕەم گەڵای هەنجیرلە لیترێک ئاودا بۆچارەی کۆخە و تێکچوونی جووڵانەوەی خوێن بەکەڵکە و شوێنی هەیە.
٧. خواردنی کوڵێنراوی گەڵای هەنجیر لە ڕێکوپێک کردنی عادەتی مانگانەی ژنان کە گیرۆدەی تێکچوونی عادەتی مانگانەکەیانن شوێنی باشی هەیە کە دەبێ ئەو کوڵێنراوە چەند ڕۆژ پێش مانگانە کە بیخۆنەوە.
٨. ئەو شیرە سپییەی کە لە قوونچکی گەڵایان میوەی هەنجیر دێتەدەرێ باشترین دەرمانی مێخەکە و بالووکەیە، دەبێ ئەو شیرە بەیانی و نیوەڕۆ و شەوێ لەسەر مێخەکەی لاقی دانێن هەتا لە بەینی دەبا.

---

[1] – هەور و هۆڵ: قاپوکەوچک.

٩. میوەی هەنجیر هێزبەخشە، تامی خۆشە، بەدیهێنەری وزەیە و قەڵەوت دەکا ماکی پێویستی بۆ سووتەمەنی لەش بۆ سووتان و سازان لە خویدا کۆکردۆتەوە.

١٠. هەنجیر بۆ نەرم کردنی سینگ و ریخۆڵەکان خاوەن تایبەتییەکی بەنێوبانگە.

١١. ئەگەر ٤٠ تا ١٢٠ گرەم هەنجیری وشک لە لیترێک ئاودا بیکوڵێنن، کوڵێنراوێک دەست دەکەوێ کە بۆچارەی هەڵامەتی توند و ماسینی قورگ بەکەڵکە.

١٢. دەمکراوی گەڵاکانی داری هەنجیر بە ئەندازەی ٢٦ گرەم هەتا ٣٠ گرەم لە لیترێک ئاودا، هێورکەرە و بۆچارەی کۆخە بە باشیان زانیوە.

١٣. کوڵێنراوی هەنجیری وشک بۆ داگیرسانی دەزگای هەناسەکێشان بە باشی دەزانن.

١٤. غەرغەرە کردن بە کوڵێنراوی هەنجیری وشک بۆ دەرمانی ژانی گەروو و سەرمابوون شوێنەواری زۆر باشی هەیە.

١٥. ئەگەر ٥ تا ٧ هەنجیری وشک لە تۆزێک ئاو کەن بە ئاورێکی نەرم و هێدی بیکوڵێنن هەتا وەک شەربەتی لێدێ، ئەو شەربەتە ژانی قورگ هێور دەکاتەوە وکۆخەش هێدی دەکا.

١٦. لە کوڵێنراوی هەنجیری وشک لە شیردا، شەربەتێک دەست دەکەوێ کە بۆ داگیرسانی گەروو و بەڵغەمی زار کەڵکی لێ وەردەگیرێ و دەیخۆن.

١٧. هەنجیری وشک دەکوتن و دەیسوونەوە لە جیاتی قاوە دەیخۆنەوە و خواردنی گەردی هەنجیر لە جیاتی قاوە بۆ نەخۆشیگەلی ئەستووربوونی سیپەلاک، ژانی لاپەراسوو و لا تەنیشت و کۆخەرەشە بەکەڵکە.

١٨. کولێنراوی لک و پۆپی باریک و ناسکی داری هەنجیر، ئەو تاوانەی لە تار و پۆیی لەشدا کۆوە بوون دەکاتەدەرێ لەوبارەوە بۆ نەخۆشی ئاوبەنـدیش دەیخۆن و بەکەڵکە.
١٩. هـەنجیر لـە هـەموو میوەیـەک پتـری قەنـدی سروشـتی تێدایـە بـە ئەندازەیەکی بەرچاویش خاوەنی ڤیتامینەکانی **B, A**یە.
٢٠. ئەگەر هەنجیر بکولێنن وەک کەمپووت یان مرەبای لێ بکـەن، بـۆ ئـەو کەسانەی کە هەرسیان باش نییە یان قەبزن زۆر بەکەڵکە.
٢١. لە وتە زێڕینەکانی ڕەسووڵی بەڕێزی ئیسلام دا تایبەتیگەلی خوارەوەبـۆ هەنجیر بەیان کراوە و مسوڵمانانی بۆ خواردنی هان داوە، ئەلف) هەنجیر میوەیەکی بەهەشتییە کە بێوەسیری چا دەکا. ب) هەنجیر ژانی جمگـە چـارە دەکـا، ج) هـەنجیر هێـزی ئـارەزووی ژن ومێـردی زیـاد دەکـا و سروشتی سارد کە هۆی لاوازیی ئارەزووی ژن ومێردییە ناهێڵێ.
٢٢. هەنجیر بەربەندەکان (ئەوەی لە ریخۆڵەدا گیر بکا) نەرم دەکا و بۆ بـای قۆڵنج بەکەڵکە رۆژێ زۆری بخۆن بەڵام شەوانە کەمی بخۆن.
٢٣. لەحەدیسێکدا کە ئیمام محەمەدی باقر فەرموویە: لە جەرگی «خزقیل» پێغەمبەر برینێک پیدا بوو کە ئازاری دەدا، خوا بە وەحـی فـەرمووی کـە شیری هەنجیر بگرە و لە سینگتی هەڵسوو، پێغەمبەریش وای کرد پێـی چابۆوە.
٢٤. لە حەدیسێکی ئیمام ڕەزادا ئاوا هاتووە: دەڵێ هەنجیر بۆنی ناخۆشی زار ناهێڵێ، ئێسک بەهێز دەکا، موو دەڕوێنێ، ژان ناهێڵێ کە هەنجیرت بـوو نیازت بە هەتوان نابێ.
٢٥. هەنجیر خۆراکێکی زۆر باشـە کـە هاسـان هـەزم دەبـێ خـواردنی بـۆ منداڵان و ئەو کەسانەی تازە لە نەخۆشی هەستانەوە و بـێ هێـزن و زۆر بەکەڵکە.
٢٦. هەنجیر لەش بەهێز دەکا و بزوێنەری هێزی ئارەزووی ژن و مێردییە.

٢٧. هەنجیر بەهۆی ئەوەی ئەو دەنکە وردانەی تێدایە، هەر ئەو دەنکە وردانە هۆی بەهێز کردنی گەدە و ریخۆڵەن بەڵام بۆ جەرگی لاواز خراپە و زیانی هەیە.
٢٨. هەنجیر بۆ لابردنی بێوەسیری و فێداری و شێتی و وازی وازی، شوێنەواری باشی هەیە.
٢٩. خواردنی هەنجیری تازە و وشک، دەبێتەهۆی نەرمی سروشت، لەوبارەوە قەبزی کۆن و بەربەرەکانیکەر دەرمان دەکا.
٣٠. خواردنی کوڵێنراوی هەنجیری وشک لە گشت داگیرسانی دەزگای هەناسەکێشان وەک: ژان و ماسینی سیپەلاک، برک، بەرهەنگ (هەناسەسواری)، سەرمابوونی یەک لە دوای یەک بۆ هەم و ئەوانە بەکەڵکە.
٣١. غەڕغەڕە کردن و شوتنەوەی زار بە کوڵێنراوی هەنجیری وشک، ماسینی پووک ماسینی زار و ماسینی گەروو و دەرمان دەکا.
٣٢. ئەگەر خەمیری هەنجیر لەگەڵ ئاردی جۆ و گەنم وەک مەڵحەم رۆژێ ٢ جار لەجێگای ئەستووربووی گوێ و کوان دانێن، شوێنەواری شیفادانی دەبێ.
٣٣. ئەگەر خەمیری هەنجیر لەگەڵ ئاردی جۆ وەکوو مەڵحەم لە جێگای سووتاو و لووی تاوداری دەن شوێنەواری باشی دەبێ.
٣٤. میسواک کردن بە سووتێنراوی هەنجیر بۆ بەڵغ لێوە کردنی ددان وسپی کردنەوەی و بەهێزکردنی پووک، بێئەندازە بەکەڵکە.
٣٥. گەڵای تازەی هەنجیر بۆ چاکردنەوەی برینگەل و سارێژ کردنەوەی بە تاڵووکەی برینەکانی رووکار شوێنی باشی هەیە، دەتوانن گەڵای تازەی هەنجیر ماوەیەکی کەم لەسەر برینەکانی رووکار دانێن.
٣٦. ئەگەر گەڵای وشککراوی داری هەنجیر بکوتن و لە سرکەدا بیخووسێنن لە پێستی لەش کە تویخ تویخ بۆوە هەڵسوون شوێنەواری باشی دەبێ.

٣٧. ئەگەر گەڵای وشککراوی هەنجیر بکوتن و لە ئاودا تەڕی کەن لەسەریان بڕۆی هەڵسوون ناهێڵێ تووکیان هەڵوەرێ.
٣٨. ئەگەر دڵۆپێک لەو شیراوە سپییەی هەنجیر لەنێو کونی ئەوودانە کەن کە خوراوە و رزیوە و تێهەڵسوون، ژانی ددانەکە هێدی دەکا.
٣٩. ئەو ئەندازە زۆرە فۆسفۆڕەی لە هەنجیر دایە ئەو هەقیقەتە نیشان دەدا کە هەنجیر بۆ پەروەردەکردنی بیر و زەین زۆر باشە.
٤٠. لێوڕێژبوونی هەنجیر لە پتاسیۆم دابینکەری سڵامەتی زارۆکی لاواز و کەم خوێن و بێ ئیشتیایە.
٤١. ئەگەر هەنجیر و هەنگوین بە قەد یەک تێکەڵ کەن بۆ برینی گەدە زۆر باشە.
٤٢. هەنجیر چونکە پتاسیۆمی تێدایە، ڕێژەی شلی لەش دەباتەسەر بۆ لابردنی جەوهەر و چەوری خوێن زۆر باشە.
٤٣. هەنجیر دەتوانێ لەو نەخۆشانەدا کە گیرۆدەی کەمکاری جەرگن یان باداری کۆن و جێگرتوون شوێنی باشی هەبێ.
٤٤. هەنجیر هەر ئەندازە تازە تر بێ هێزی فێنک کردنەوە و پاک کردنەوە و تایبەتی خۆراکی زیاترە.
٤٥. هەنجیری کوڵاو و مەڵحەمێکی باشە بۆ سووتاوگەل و برینگەلی گەرم و کوان و بە تایبەت کیسی ددان.
٤٦. هەنجیر باشترین دەرمانە بۆ نەخوشیگەلی دەماری.
٤٧. شەربەتی هەنجیر هێورکەرەوەی ژانەکانی گەروو و کۆخەیە.
٤٨. هەنجیری خووسینراو لە شیردا زۆر خۆشە و بۆ دەرمانی قەبزی توند زۆر بەکەڵکە.
٤٩. هەنجیری خووسێنراو لە ڕۆنی زەیتووندا بۆ چارەی قەبزی زۆر بەکەڵکە دەبێ بەیانان بیخۆن.

۵۰. شیرەی سپی هەنجیر تایبەتمەندی هەوێنی پەنیری هەیە، لەبەر ئەوە دەتوانن بۆ هەوێنی پەنیر کەڵکی لێ وەرگرن.
۵۱. بۆ چارەی کیس کردنی ددان و ناڕەحەتی دوو شاخە (لەوزە) و گەروو، هەنجیری کوڵاو زۆر بەکەڵکە.
۵۲. مەڵحەمی هەنجیری کوڵاو لە سرکەدا، بۆ دەرمانی سووتانەوە و وشکی و برژانەوەی برینەکان زۆر شوێنی باشی هەیە.
۵۳. کوڵێنراوی هەنجیر لە داگیرسانی دەزگای هەناسە بە باش زانراوە.
۵٤. کوڵێنراوی لقوپۆپی تازە و گەنجی داری هەنجیر لە ئاوبەند شوێنی باشی هەیە.
۵۵. کوڵێنراوی تێکوڵی تازەی هەنجیر لە پێچپێداهاتنی زگدا و ئیسحالی خوێنی راسپێردراوە.

تێبینی

١. هەنجیر بۆ ئەوانەی گیرۆدەی نەخۆشی قەندن، خراپە.
٢. هەنجیر بۆ مرۆڤی قەڵەو خراپە، زیانی پێ دەگەیێنی.
٣. هەنجیر بۆ ئەوانە گیرۆدەی تێکچوونی گەدە و ریخۆڵەن، خراپە.
٤. زێدەڕەوی لە خواردنی هەنجیردا، بۆ گەدە وچاو زەرەری هەیە و پووچەڵ کەرەوەی زەرەری ئەویش، کەرەوزە.

تێکەڵییەکانی خۆراکی هەنجیر

نێوی میوە	ئەندازە	کالۆری	پڕۆتئین	چەوری	کلسیۆم	ئاسن	ڤیتامین A	ڤیتامین B1	ڤیتامین B2	ڤیتامین C
		کیلۆ	گرەم	گرەم	م ـ گ	م ـ گ	نێونەتەوەیی	یەکەی نێونەتەوەیی	یەکەی نێونەتەوەیی	یەکەی نێونەتەوەیی
هەنجیری تازە	٢ دەنکی گەورە	٨١	١/٤	./٤	./٧	./٥	٨٠	./٠٦	./٠٥	٣

	ئاو	قەند	چەوری	مەوادی ئەزۆتە	مەوادی پڕۆتئینی
هەنجیری وشک	لەسەد	لەسەد	لەسەد	لەسەد	لەسەد
	٢٩	٥٠	٢	٥/٥	٤